

家庭用
オープンレンジ
取扱説明書



50Hz 60Hz共用
NE-BA230は本体・操作部の色が異なります。

品番 NE-A230
品番 NE-BA230

ピザ(56 ページ)



マカロニグラタン(34 ページ)



仕 様

電 子 レンジ	消 費 電 力	1.30kW
	高 周 波 出 力	900W ・ 600 ～ 100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
	温度調節範囲	- 10 ～ 90
グ リ ル	消 費 電 力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オ ー プ ン	消 費 電 力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵(40) ・ 110 ～ 250 このオープンレンジの250 温度での運転時間は約5分間 です。その後は自動的に220 に切り換わります。
電 源 質 量	交流100V(50Hz ・ 60Hz共用)	
	約14.0kg	
寸 法	外 形	幅500mm × 奥行417mm × 高さ330mm
	庫 内	幅314mm × 奥行328mm × 高さ220mm

高周波出力900Wは短時間高出力機能(約3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
(表示部「0」表示のときは1.0W)
この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検

長年ご使用のオープンレンジの点検を！

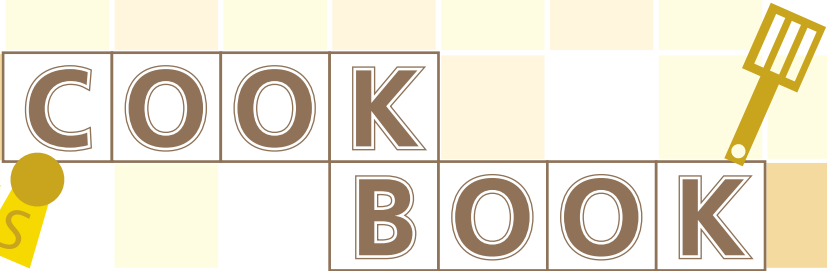
このような
症状は
ありませんか

電源コードやプラグが異常に熱くなる。
異常な臭いや音がする。
ドアに著しいガタや変形がある。
触ると電気を感じる。
その他の異常や故障がある。

このような症状の時は使用
を中止し、故障や事故防止
のためコンセントから電源
プラグを抜いて必ず販売店
に点検をご相談ください。

便利メモ (おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年	月	日	品 番	
販 売 店 名					
	☎	()			
お客様ご相談 窓 口					
	☎	()			



このたびは、オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書と保証書をよくお読みの上、正しくお使い下さい。そのあと大切に保存し、必要なときにお読みください。
保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

まず、付属品の確認を!



この商品は、初めて使われるときにオープンの「カラ焼き」をする必要はありません。

付属品	使いかた	レンジ	オープン	グリル
角皿：1枚 	角皿はオープン・グリル以外では使用しないでください。 電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。 角皿はオープン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。	使えません 	使います 	使います
アース線 	本体への取り付けかた（▶10ページ）			
付属品を紛失した場合や別売の取っ手（品番A0604-1E30）を希望されるお客様は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料） ナショナル・パナソニックのショッピングサイト Pana Sense(http://www.sense.panasonic.co.jp)で取り扱っているものもあります。				取っ手

イラストは実物と若干異なります。

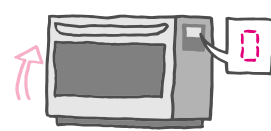
この電子レンジは省エネ設計!!



約10分間操作しなければ電源が切れます。
ドアを開閉すると入ります。



ドアを開けて、



閉めると、ほら!“0”を表示!



お願い

調理終了後、庫内が約100℃以上のときは、電気部品保護のため約5分間ファンが回った後、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐ電源プラグを抜かないでください。

ナショナル/パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談	使いかた・お買い物などのご相談
ナショナル/パナソニック 修理ご相談窓口 ナビダイヤル (全国共通番号) 0570-087-087 お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口にご連絡ください。	ナショナル/パナソニック お客様ご相談センター 365日/受付9時~20時 電話 0120-878-365 携帯・PHSでのご利用は...06-6907-1187 FAX 0120-878-236 Help desk for foreign residents in Japan 外国人/海外仕様商品(ツーリスト商品他)等ご相談窓口 Tokyo (03)3256-5444 Osaka (06)6645-8787 Open: 9:00-17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

ナショナル/パナソニック 修理ご相談窓口

北海道地区		近畿地区	
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 ☎(011)894-1251 旭川 旭川市2条通21丁目左1号 ☎(0166)31-6151	帯広 帯広市西19条南1丁目7-11 ☎(0155)33-8477 函館 函館市西桔梗589番地241 (函館流通卸センター内) ☎(0138)48-6631	滋賀 守山市勝部6丁目2-1 ☎(077)582-5021 京都 京都市伏見区竹田中川原町71-4 ☎(075)672-9636 大阪 大阪府北区本庄西1丁目1-7 ☎(06)6359-6225
奈良 大和郡山市筒井町800番地 ☎(0743)59-2770 和歌山 和歌山市中島499-1 ☎(073)475-2984 兵庫 神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6 ☎(078)272-6645		中国地区	
鳥取 鳥取市安長295-1 ☎(0857)26-9695 米子 米子市米原4丁目2-33 ☎(0859)34-2129 松江 松江市平成町182番地14 ☎(0852)23-1128 出雲 出雲市渡橋町416 ☎(0853)21-3133 浜田 浜田市下府町327-93 ☎(0855)22-6629		岡山 岡山市都窪郡早島町矢尾807 ☎(086)292-1162 広島 広島市西区南観音8丁目13-20 ☎(082)295-5011 山口 山口市錦銭司字錦銭司団地北447-23 ☎(083)986-4050	
首都圏地区		四国地区	
栃木 宇都宮市御幸町194-20 ☎(028)689-2555 群馬 高崎市大沢町229-1 ☎(027)352-1109 茨城 つくば市花畑2丁目8-1 ☎(0298)64-8756 埼玉 桶川市赤堀2丁目4-2 ☎(048)728-8960	千葉 千葉市中央区星久喜町172 ☎(043)208-6011 東京 東京都世田谷区宮坂2丁目26-17 ☎(03)5477-9780 山梨 甲府市宝1丁目4-13 ☎(055)222-5171 神奈川 横浜市港南区日野5丁目3-16 ☎(045)847-9720 新潟 新潟市東明1丁目8-14 ☎(025)286-0171	香川 高松市勅使町152-2 ☎(087)868-9477 徳島 徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108 ☎(088)698-1125	高知 南国市岡豊町中島331-1 ☎(088)866-3142 愛媛 松山市土居田町750-2 ☎(089)971-2144
中部地区		九州地区	
石川 石川県石川郡野々市町福荷3丁目80 ☎(076)294-2683 富山 富山市寺島1298 ☎(076)432-8705 福井 福井市開発4丁目112 ☎(0776)54-5606 長野 松本市大字笹賀7600-7 ☎(0263)86-9209 静岡 静岡市西島765 ☎(054)287-9000	名古屋 名古屋市瑞穂区塩入町8-10 ☎(052)819-0225 岡崎 岡崎市岡町南久保28 ☎(0564)55-5719 岐阜 岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30 ☎(058)323-6010 高山 高山市花岡町3丁目82 ☎(0577)33-0613 三重 久居市森町字北谷1920-3 ☎(059)255-1380	福岡 春日市春日公園3丁目48 ☎(092)593-9036 佐賀 佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044 ☎(0952)26-9151 長崎 長崎市東町1949-1 ☎(095)830-1658 大分 大分市秋原4丁目8-35 ☎(097)556-3815 宮崎 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 ☎(0985)63-1213	熊本 熊本市健軍本町12-3 ☎(096)367-6067 天草 本渡市港町18-11 ☎(0969)22-3125 鹿児島 鹿児島市与次郎1丁目5-33 ☎(099)250-5657 大島 名瀬市長浜町10-1 ☎(0997)53-5101
沖縄地区		沖縄地区	
沖縄 浦添市城間4丁目23-11 ☎(098)877-1207			

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0503

必要なときに

もくじ

ご使用の前に

まず、付属品の確認を！ 2

安全上のご注意 4

各部のなまえ / 操作部 / ドアパネル部 10

使える容器・使えない容器 12

加熱のしくみ 14

ご使用の前に

使いかた

自動

手動

おかず・ごはんをあたためる 16

肉や魚を解凍する 20

自動メニューで調理する 22

3 ~ 5 ゆで野菜(葉菜 / 果花菜 / 根菜)

6 牛乳

7 冷凍ピラフ

8 グラタン

9 茶わん蒸し

10 スポンジケーキ

11 コンビニ弁当

レンジで調理する 28

オーブン・グリルで調理する / 発酵する 30

 オーブン(予熱なし) 30 発酵 30 オーブン(予熱あり) 31

 グリル 32

使いかた

料理編

メニューもくじ 33

料理編

必要なときに

手動で調理するときの設定時間 58

お料理がうまくできないときは 60

故障かな？ 62

お手入れのしかた 64

保証とアフターサービス 66

必要なときに




記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
乱丁落丁はお取り替えいたします。

安全上のご注意




必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

	危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
	警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
	注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。
(下記は、絵表示の一例です。)

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

危険

自分で絶対に分解・修理・改造を行わない



分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

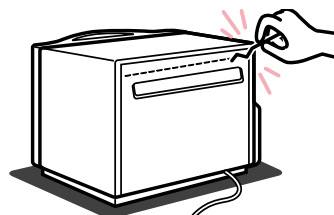
吸排気口や穴に、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない



禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。



イラストは実物と異なります。

警告

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

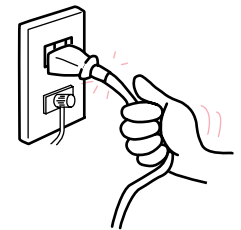
延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

電源コード・電源プラグを傷つけない



禁止

加工する、高温部(排気口など)に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをする、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



熱に弱いものを近づけない



禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

アースを確実に取り付ける



アース線
接続

故障や漏電のときに、感電する恐れがあります。

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

水けや湿気の多い所に設置する場合は...

電気工事士の有資格者がD種接地工事をするよう、法令で定められています。

湿気の多い場所とは...

飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所など。

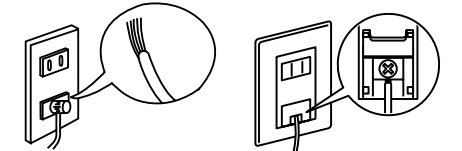
水けのある場所とは...

(漏電しゃ断器も取り付け)

鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

アース端子付きコンセント使用の場合

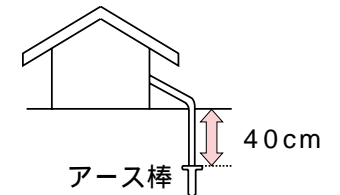
アース線の先端のビニールの皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。



アース端子付きコンセントのない場合

アース棒(別売)をご使用ください。

湿気のある場所に打ち込みます。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。(法令で禁止されています)

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けを行ってください。

安全上のご注意（つづき）

警告

調理中に電源プラグを抜き差ししない



感電や火災の原因になります。

禁止

取消 を押してから、電源プラグを抜いてください。

電源プラグ刃・刃の取付面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火する恐れがあります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない



感電をすることがあります。

ぬれ手禁止

電源プラグは根元まで確実に差し込む



差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない



やけど・感電・けがをすることがあります。

禁止

本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



感電・やけど・けがをすることがあります。

電源プラグを抜く

注意

電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない



電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

禁止

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く



絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

電源プラグを抜く

水のかかるところや火気の近くで使用しない



感電や漏電の原因になります。

禁止

ドアに物をはさんだまま使用しない



電波漏れによる障害が起こることがあります。

禁止

不安定な場所に置かない



落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

禁止

ドアに無理な力を加えない



倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

禁止

注意

ヒーター調理中及び調理終了後は高温部(本体・ドア・庫内など)に触れない(ただし操作部・ドアの取っ手を除く)



高温のためやけどをすることがあります。特に角皿・庫内底面には素手で触れないでください。

接触禁止

吸気口・排気口(▶10ページ)をふさがない



火災の原因になります。

禁止

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。(▶64ページ)

庫内の包装材は使用前に取り出す



焦げ・変形・発火の恐れがあります。

衣類の乾燥など調理以外に使用しない



過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

禁止

卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵(殻付・殻なし)のあたためもしないでください。



食品は加熱しすぎない



発火・発煙・突沸の恐れがあります。

禁止

飲み物(牛乳・お酒・コーヒー・水など)や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り(突沸)やけどの恐れ、食品(固体)などは発火する恐れがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

少量の食品は自動で加熱しないでください。各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

本体の上に物を置かない



過熱して焦げたり、変形することがあります。

禁止

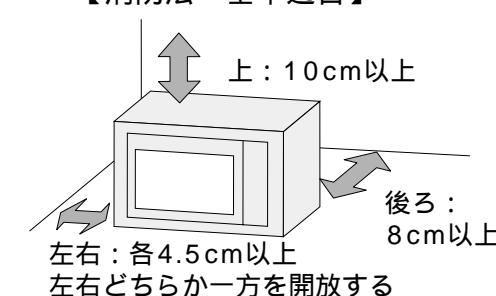
壁などとの間はあけておく



間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。

5面で囲まれたところには設置しないでください。

【消防法 基準適合】



安全上のご注意（つづき）

⚠ 注意

鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない



発火する恐れがあります。

禁止

殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない



さび・発火・発煙などの原因になります。

禁止

付着した場合は必ずふき取ってください。

食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する



高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

ビンのふたや、せん(ねじ式のものなど)ははずして加熱する



はずさないと容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない



禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する



高温注意

蒸気や飛まつでやけどの恐れがあります。

自動の「あたため」、自動メニューの「葉菜・果花菜・根菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない



禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

⚠ 注意

庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない



禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

次の処置をしてください。

ドアを閉めたまま **取消** を押す。

電源プラグを抜く。

本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。

そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

お願い

電子レンジ調理

缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移すアルミ包装は加熱できません。

庫内がカラのまま作動させない

異常に高温になり、故障の原因になります。

またカラの容器も加熱しないでください。

金属容器・金串などは、使わない

火花が飛び、故障の原因になります。

角皿はオープン・グリル以外では使用しないでください。

電波(レンジ)を使って加熱する調理では、火花が飛ぶことがあるので使えません。

設置について

テレビ・ラジオ・無線機器・アンテナ線などに近づけない

画像の乱れ、雑音の原因になります。

4m以上離してください。

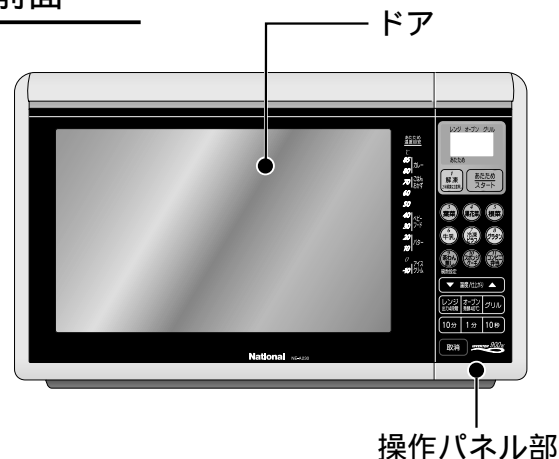
ヒーター調理

角皿はお手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする

片手だけでは、落とす恐れがあります。

各部のなまえ / 操作部 / ドアパネル部

前面



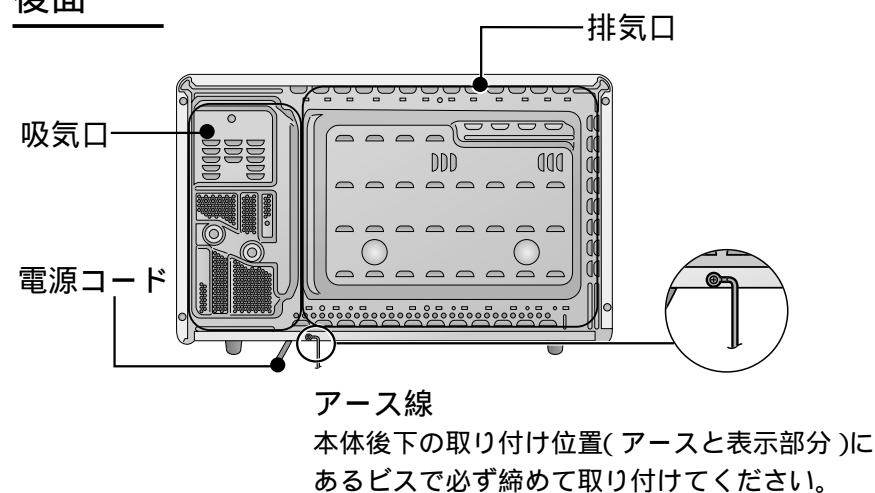
ドアパネル部

あたため温度目安を記載しています。

お好みの温度と食品の目安
(▶17ページ)

あたため温度目安	
℃	
85	カレー
80	ごはん
70	おかず
60	
50	
40	ベビーフード
30	
20	バター
10	
0	アイス
-10	クリーム

後面



アース線
本体後下の取り付け位置(アースと表示部分)にあるビスで必ず締めて取り付けてください。

品番NE-BA230は
本体・操作部の色が異なります。



イラストは実物とは異なります。

品番NE-BA230は
本体・操作部の色が異なります。

表示部

ドアを開閉し、「0」を表示させてからお使いください。
(▶2ページ)

温度 / 仕上がりキー

「あたため」「牛乳」の仕上がり温度やオーブン調理の温度設定に使用します。
自動メニュー(「あたため」「牛乳」以外)使用のとき、仕上がりの強弱調節に使用します。

手動メニューキー

食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、加熱時間や温度を設定して使うキーです。
操作のしかた(▶28~32ページ)

取消キー

途中で調理をやめたいときやキーを押して間違えたときに使用します。
調理途中、料理のできばえを確認したいときは「取消」を押さず、ドアを開け確認します。
再び調理を始めるときは「あたため/スタート」キーを押します。



「M」表示は店頭用のモードです。この表示のときは調理はできません。
「レンジ」キーを2秒押し続けてください。
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。



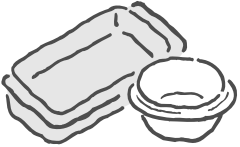

あたため / スタートキー
「1-解冻」「2-半解冻」「9-茶わん蒸し」手動メニューキーをスタートさせるときに使用します。
ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

自動メニューキー
時間・温度設定が不要なメニューです。
(選んだメニュー番号を表示部に表示します。)

時間キー
手動メニューの加熱時間の設定に使用します。
押していくと「分」「秒」とも「0」に戻ります。

「使用前の」前に

使える容器・使えない容器

ガラス	容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
	耐熱性がある 	○ 使えます キャラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます
プラスチック	耐熱性がない 	✕ 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。	✕ 使えません
	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 	○ 使えます ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 密封性の高いふたは使わないでください。 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	✕ 使えません ただし、オープン・グリル用指定のものは使えます。
	「電子レンジ使用可能」表示があるもの 耐熱性がない 耐熱温度140℃未満 	✕ 使えません 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 ただし、「解凍」で生ものを解凍するとき、発泡スチロール製トレイは使えます。	✕ 使えません

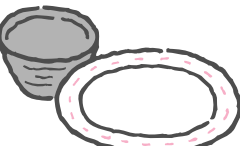


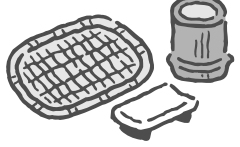


⚠ 注意

自動の「あたため」、自動メニューの「葉菜・果花菜・根菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない



禁止

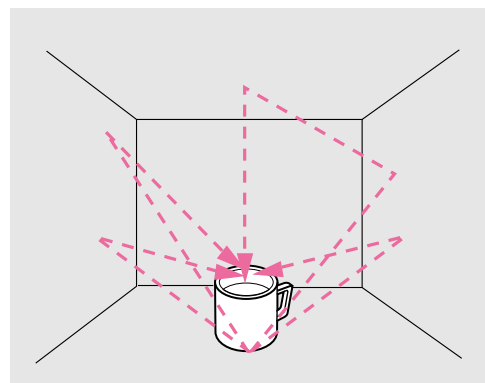
容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

陶磁器・漆器	容器の種類	電子レンジ加熱	オープン・グリル加熱
	陶器・磁器 	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側の色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
金属	漆器 	✕ 使えません 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。	✕ 使えません
	アルミ・ホーローなどの金属容器 	✕ 使えません 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 金属製の焦げ目付け皿は使えません。 付属の角皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品 	✕ 使えません 針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、耐熱加工を施した紙製品（オープンシートなど）は使えます。	✕ 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オープンシートなど）は使えます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上 	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	✕ 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。
	アルミホイル 	✕ 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（肉・魚の解凍など）	○ 使えます 付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。

加熱のしくみ

電子レンジ

レンジ
出力4段階



加熱のしくみ

電波が食品に当たることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。その結果、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

電波の性質



食品や水分には吸収。



陶器やガラスは透過。



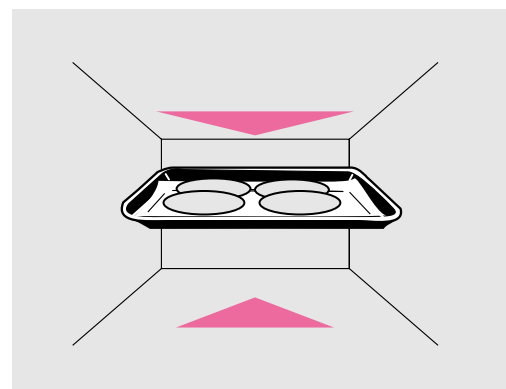
金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

グリル

グリル



加熱のしくみ

上ヒーターで加熱します。庫内の温度を早く上げるため下ヒーターも使用しています。オープン料理の追加加熱にも使います。

メニュー例：
魚の照り焼き・塩焼き・やきとりなど

加熱時間は
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

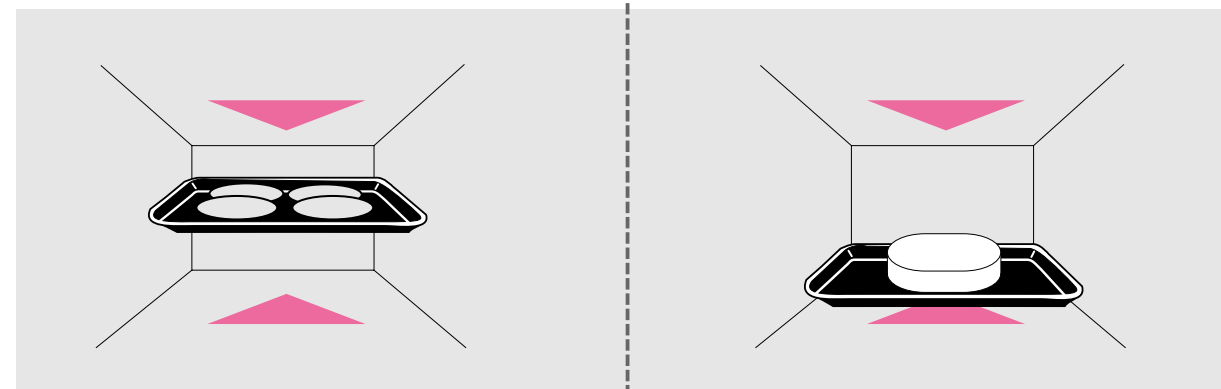
調理中は
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

コツ

食品がくっつかないように、角皿にアルミホイルを敷いたり、油をぬっておきましょう。

オープン

オープン
発酵40℃



角皿上段

角皿下段

加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：
上段 クッキーなど
下段 グラタン、ケーキなど高さのある食品

加熱時間は
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。
オープンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調整してください。

調理中は
庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

加熱後は
焦げを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

焼けムラが気になるときは
加熱途中で、食品の前後を入れ替えましょう。

取り出すときは
お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。角皿が熱くなっていますので、やけどに気を付けてください。

おかず・ごはんをあたためる

あたためキーは赤外線センサーで食品の温度を検知しています。

付属品 なし

例) おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

食品は庫内中央に置く。食品の量に合った耐熱性の容器で(▶12ページ)

お好みの温度を選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ ▼▲を押して温度を選ぶ

-10 ~ 90 に設定できます。

−10 ~ 40 に設定する場合は、スタート前に温度設定をしてください。

45 以上に設定する場合は、スタート後にも、約14秒間に温度の設定ができます。

(お好みの温度と食品の目安 ▶17ページ)

2

あたため
フター

を押す

庫内灯が点灯し、
加熱が始まる。

約 70 °C — 設定温度

約 60 °C — 現在温度の目安
(▶17ページ)

スタート約50秒後以降、
あたため/スタート キーを押すと3秒間
 現在温度の目安を表示します。
 食品の量が多いときは表示に時間がか
 かる場合もあります。
 0 以下設定時は表示されません。
 短い時間であたまるものは表示しな
 い場合があります。

庫内灯が消灯。
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。
(5分間)
容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って
気を付けて取り出してください。

品番NE-BA230は
本体・操作部の色が
異なります。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえたあとに再度 **あたため/スタート** キーで加熱する。

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

「あたため / スタート」キーで加熱できない食品は

牛乳、水、コーヒーは **牛乳** キーであたためる。

お酒は **レンジ** 600Wであたためる。

あたため/スタート キーであたためると沸とうする恐れがあります。

レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する食品

- ・乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン
- ・冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
- ・冷凍カレー・シチュー
- ・肉まん・あんまんなどのあん入りの食品
- ・冷凍パン（バターロールなど）

レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する食品
いかなど、はじけやすい食品

手動で調理するときの設定時間 ▶ 58ページ

お願い

あたため/スタート キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

お知らせ

設定温度と現在温度の表示について

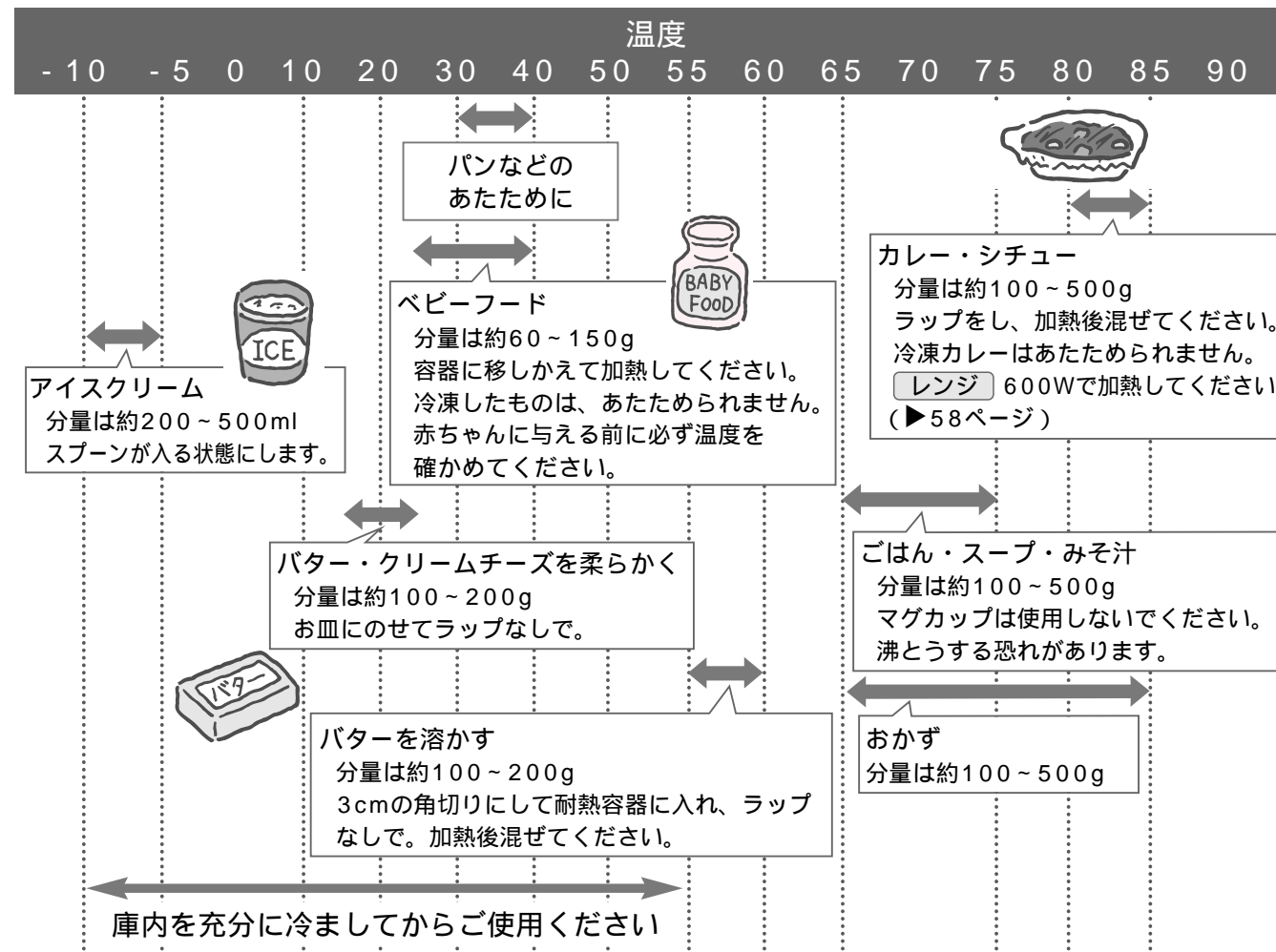
- ・表示は食品のおよその平均温度です。
- ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
- ・短い時間で、あたたまるものは表示しない場合もあります。

メモリ機能

初期設定は70 です。55~75 に設定した場合、その温度を記憶します。
次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

お好みの温度と食品の目安

温度は-10~90 まで5 きざみで合わせられます。
特に熱くしたいときのみ90 に設定してください。








次ページへつづく

使いかた・・・あたため

メニューによりラップが必要です

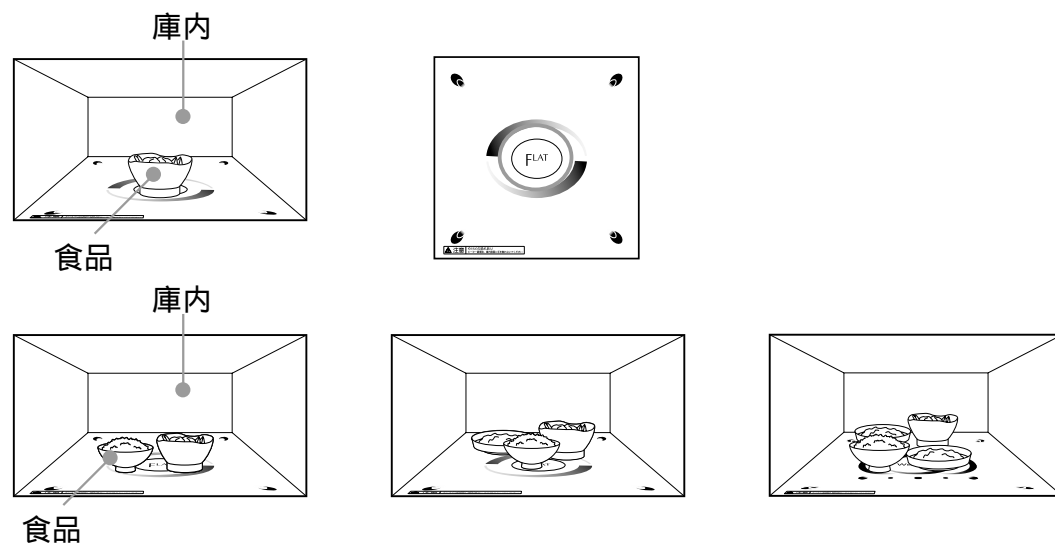
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。


ラップするもの		ラップしないもの	
蒸しもの カレー シチュー 煮魚	 <ul style="list-style-type: none"> ・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など 	ごはん 汁もの	 <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・スープ
冷凍もの	 <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く） 	いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら	 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
		煮もの	 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の煮ものなど

上手にあたためるには

食品の置きかた

庫内底面の「FLAT」の文字を目安に食品を中央に寄せて置きます。



端に置くと加熱がうまくできません。必ず庫内四つ角のイラスト()より内側に置いてください。また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。赤外線センサーを正しく働かせるためにオープン、グリルの使用後・レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

あたためのコツ

45～90 設定の場合、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん

分量は、約100～500gまで。
お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。



冷凍ごはん

分量は、約100～300gまで。
ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にしてお皿にのせて加熱します。



おかず

分量は、約100～500gまで。
容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

カレー・シチュー

分量は、約100～500gまで。
80～85 に設定し、あたためます。
具などがはねることがありますので、必ずラップをしてください。
ラップを取るときは注意してください。
加熱後、必ず混ぜてください。
冷凍カレーは自動ではあたためられません。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温の食品を2～4品同時にあたためることができます

あたためる前の食品の温度が違くと上手にあたためられません。

組み合わせによってうまくできない場合もあります。

ごはんとかレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。(温度の目安 ▶17ページ)

組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。

1つの食品はそれぞれ100～300gまで。

からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。

みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。

別々にあたためてください。

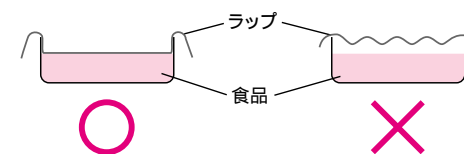
ラップのしかた

ラップは食品にぴったりつけましょう

食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。

直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。

重なっている方を上にと上手にできません。



冷凍ごはんを上手にあたためるには

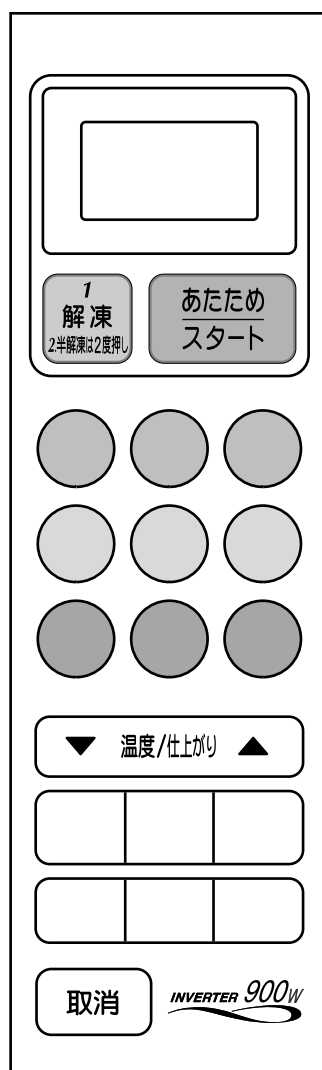
平たく均一に一人分、一個ずつ(約150～300g位)ラップに包んで冷凍します。
できるだけ平たく形を整えましょう。

肉や魚を解凍する

付属品 なし

解凍 キーを使い分けましょう。

1-全解凍	2-半解凍
<p>ほぐしやすい固さに解凍します。</p> <p>煮る、いためる、焼くなど、すぐに調理する場合に適しています。</p> <p>(形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。)</p>	<p>少し固めの仕上がりです。</p> <p>包丁でサクサクと切れる固さにします。</p> <p>さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。</p>



品番NE-BA230は
本体・操作部の色が
異なります。

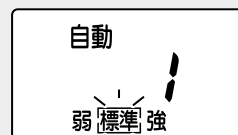
1 ラップをはずし、 トレーにのせたまま 食品を入れる



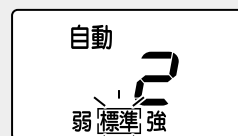
発泡スチロールのトレーにのせた食品を庫内中央に置く。

2 を押して メニュー番号を 合わせる

「1-解凍」：1度押す
「2-半解凍」：2度押す



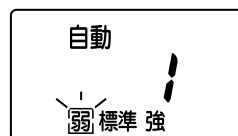
「1-解凍」の場合



「2-半解凍」の場合

好みの仕上がりを選ぶには

▼▲を押して仕上がりを選ぶ
強弱の設定ができます。
スタート後にも、約14秒間
設定ができます。



次ページへつづく

3

あたため
スタート を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
途中で残り時間を表示。



ビッピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

まだ解凍できていないときは

レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

「解凍」キーで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 600Wで時間を合わせて解凍する。(▶58ページ)

お願い

解凍 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

上手に解凍するには

分量は、1度に100～500gまで。

家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。

温度の上がった食品は、レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。

(例)・冷凍庫から出して長い間放置した食品

・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品

発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。

自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。

レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。(▶58ページ)

食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。

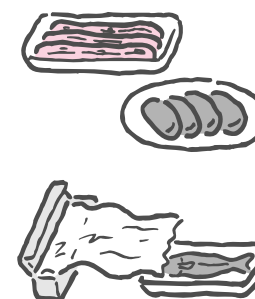
赤外線センサーを正しく働かせるためにオープンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える

1回分ずつ(約300gまで)ずつに分け、3cm以内に厚みをそろえます。

ラップでしっかり密封する

- ・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから一尾ずつ保存。
- ・えびは重ならないよう並べます。



使
い
か
た
・
・
・
解
凍

自動メニューで調理する

自動メニューキーで、以下のメニューが作れます。

3 葉菜	P.23	6 牛乳	P.25	9 茶わん蒸し	P.40
4 果花菜	P.24	7 冷凍ピラフ	P.26	10 スポンジケーキ	P.48
5 根菜	P.24	8 グラタン	P.34	11 コンビニ弁当	P.27

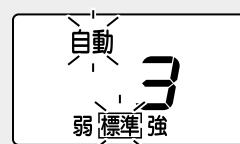
例)「9 茶わん蒸し」以外のメニューの場合



品番NE-BA230は
本体・操作部の色が
異なります。

1 食品を入れる

2 自動メニューキーを押す



「3 葉菜」の場合

ただし、「6 牛乳」のときは設定温度が表示されます。

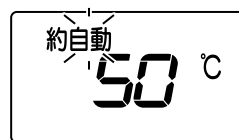
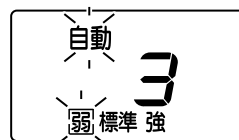


「6 牛乳」の場合

お好みの仕上がり・温度を選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ ▼▲を押して選ぶ

「6 牛乳」以外の場合は強弱の設定ができます。
スタート後、約14秒間に設定ができます。
「6 牛乳」...最初の設定温度：60
35～70℃まで5
きざみで設定できます。
約14秒間温度の設定ができます。



ピピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

加熱時間を追加したいときは

各メニューページの手動で調理する場合を参考に、温度と時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。
オープン調理の場合は予熱なしで温度と時間を合わせます。

例)「9 茶わん蒸し」の場合

1 食品を入れる

2 9 茶わん蒸し を押して碗数を合わせる

1度押す：4碗 2度押す：3碗
3度押す：2碗 4度押す：1碗
4碗 3碗 2碗 1碗の順に表示。



「9 茶わん蒸し 4碗」の場合

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ ▼▲を押して選ぶ

強弱の設定ができます。
スタート後、約14秒間に設定ができます。



3 あたためスタートを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
途中で残り時間を表示。

ピピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。

取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

加熱時間を追加したいときは

各メニューページの手動で調理する場合を参考に、温度と時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。
オープン調理の場合は予熱なしで温度と時間を合わせます。

野菜を上手にゆでるには

レンジ加熱

3つのキーを使い分けましょう。

- 3 葉菜 : ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなど
- 4 果花菜 : ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなど
- 5 根菜 : じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。
下記の項目に従って正しくお使いください。

葉菜はラップに包んで必ず耐熱性の平皿にのせて加熱しましょう。
果花菜・根菜は必ず耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱しましょう。
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
分量が100g未満の場合は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでときのコツ

アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
季節により、仕上がりが異なります。「温度/仕上がり」キーで調節してください。
取り出すときは皿が熱くなっているので気を付けてください。

次ページへつづく

3 葉菜

分量は、100～500gまで。(ほうれん草・小松菜・^{チンゲンサイ}青梗菜は300gまで)

ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。

加熱後、流水でアクをとる。

キャベツ

キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

もやし

グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に重ねる。

加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿
にのせ、庫内中央に置く。
ラップの重なり合う部分を下
にして加熱する。
ラップは何重にも重ねて巻かない。



4 果花菜

分量は、100～500gまで。

かぼちゃ

やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす

大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど

小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん

すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央
に置く。
ラップは何重にも重ねて
おおわない。



5 根菜

分量は、100g～1kgまで。(にんじん・大根は500gまで)

にんじん

輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。**温度/仕上がり** キーで<弱>に合わせる。

厚切り、角切りのにんじんは **レンジ** 600Wで時間を合わせて加熱する。(▶58ページ)

じゃがいも・さつまいも・さといもなど

加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。

2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

さといもは **温度/仕上がり** キーで<弱>に合わせる。

大根

2～3cmの厚さの輪切りにする。**温度/仕上がり** キーで<弱>に合わせる。

2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい
庫内中央に置く。
ラップは何重にも
重ねておおわない。



加熱時間を追加したいときは

レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

自動の「あたため」、自動メニューの「葉菜・果花菜・根菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない



禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

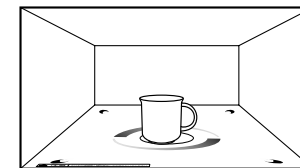
牛乳を上手にあたためるには

レンジ加熱

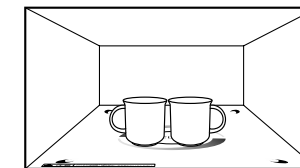
置きかた

庫内底面の「FLAT」の文字を目安に中央に寄せて置きます。

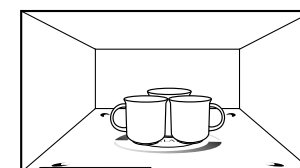
1杯



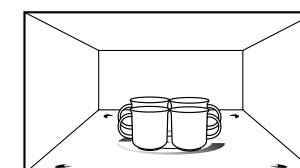
2杯



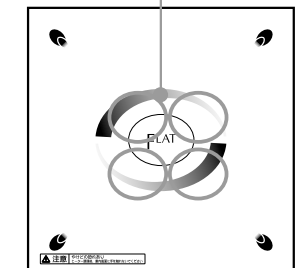
3杯



4杯



コップ



庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。
必ず庫内四つ角のイラスト(👁)より内側に置いてください。

あたためのコツ

牛乳

6 牛乳 で牛乳、コーヒー、水があためられます。

分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れる。

容器に対して少量しか入れないと、沸とうする恐れがあります。

2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。

容器は、広口で背の低いもの。(マグカップなど)

おいしく飲むために、加熱前と加熱後に混ぜる。

(カフェオレは、インスタントコーヒーを入れて混ぜるだけでOK!)



容器の形状により仕上がり異なります。**温度/仕上がり** キーで温度調節をしてください。

お酒をあためるときは：**6 牛乳** ではあためられません。

レンジ 600Wで時間を合わせてあためます。

(▶58ページ)

容器は背の低い、ずんぐりとしたものをお使いください。

コップでお酒をあためるときは広口のものをお使いください。

加熱前と加熱後に必ず混ぜる。



お願い

牛乳 で加熱するときは角皿を使用しないでください。

お知らせ

6 牛乳 のメモリー機能について

牛乳で設定した温度を記憶します。次にあためるときには、記憶した温度に設定されます。

あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

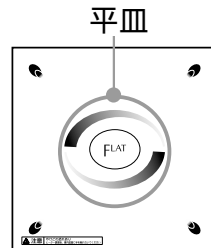
冷凍ピラフ


レンジ加熱

上手にあたためるには

置きかた

庫内底面の「FLAT」の文字を目安に平皿にのせ、ラップをして中央に置きます。



庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、上手にあたたまりません。
必ず庫内四つ角のイラスト（）より内側に置いてください。

あたためのコツ

分量は

市販の冷凍ピラフ約100～500gです。
400g以上の分量をあたためるときは、**温度 / 仕上がり** キーで＜強＞に合わせます。

容器とラップのしかたは

平皿を使用します。平皿に冷凍ピラフを入れ、平らにしてラップします。ラップは食品にぴったりつけます。
食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためられないことがあります。
ふた及びふた付きの容器は使用しないでください。
赤外線センサーが検知できずにうまくあたたまりません。

あたためかたは

冷凍ピラフはパッケージやトレイ、包装している袋から必ず出し、平皿に入れます。
（食品パッケージの記載内容とは異なることがあります。）
家庭用冷凍庫から出したものをすぐにあたためます。
温度が上がった場合は **レンジ** 600Wであたためてください。自動では上手にあたためられません。
加熱後はラップをはずし、全体を混ぜ合わせてください。
お皿の形状によってあたたまりかたが異なります。

お知らせ

メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。

あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

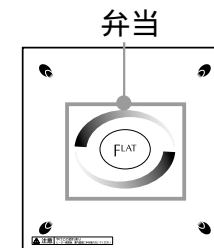
コンビニ弁当


レンジ加熱

上手にあたためるには

置きかた

庫内底面の「FLAT」の文字を目安に中央に置きます。



庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、上手にあたたまりません。
必ず庫内四つ角のイラスト（）より内側に置いてください。

あたためのコツ

あたためることのできるお弁当

コンビニエンスストアで売っている幕の内弁当など。お弁当の中身によって仕上がりが変わります。
どんぶりものやスパゲティーなどは、**温度 / 仕上がり** キーで＜強＞に合わせてあたためます。

あたためることのできないお弁当

お弁当屋さんのお持ち帰り弁当。
コンビニエンスストアで売っていても1種類ずつ小分けしているおそうざい（から揚げ・しゅうまい）
おにぎりなどは **11 コンビニ弁当** キーではあたためられません。

あたためかたは

包装しているラップやふたを必ずはずします。
ふたやラップをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
あたためるときは1個ずつあたためます。2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。

お弁当の具によりあたたまりかたが異なります

フライや天ぷらなどの揚げものは熱めに仕上がります。
ハンバーグなど厚みのある具は少しぬるめに仕上がります。
サラダや漬け物もあたたかくなります。

お願い

アルミケース、ゆで卵、目玉焼き、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
ただし、ゆで卵や目玉焼きが半分に切られている場合などはあたためられます。
電子レンジに向かない容器（発泡スチロールなど）を使っている場合があります。
容器の変形や溶ける恐れがあるので、ご注意ください。

あたため足りないときは

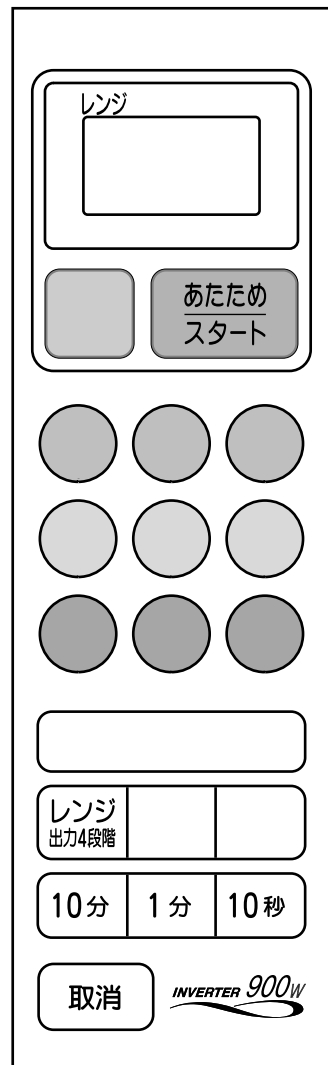
レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

レンジで調理する

付属品 なし

一定の出力で調理する

例)「600W」で調理する場合



品番NE-BA230は
本体・操作部の色が
異なります。

1 食品を入れる

2 レンジ 出力4段階 を1度押す

600W：1度押す
300W：2度押す
150W：3度押す
100W：4度押す

600W、300W、150W、100Wの
順に出力を表示。

3 10分 1分 10秒 を押し て時間を合わせる

最大設定時間
600W、300W：30分
150W、100W：300分

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ビッピッ...と5回鳴ったら

できあがり

庫内灯が消灯。
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴り
ます。(5分間)

出力を組み合わせる調理する（連動調理）

かぼちゃの煮もの、五目豆などの調理に使います。
例)「600W 10分」⇒「150W 60分」の場合

1

レンジ
出力4段階

600W

10分 1分 10秒

1度押す

10分

2

レンジ
出力4段階

150W

10分 1分 10秒

2度押す

60分

2 の操作では、300W、150W、
100Wの設定が可能です。

3

あたため
スタート

を押す

600Wが終わったら、「ピッピッ」と2回鳴り、自動的に150Wに切り替わり
150Wの残り時間を表示。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるときに 調理全般 市販の冷凍食品のあたために
300W	卵料理、炊飯の追加加熱に
150W	炊飯、野菜の煮もの、煮豆などを煮るときに
100W	解凍を手動でするとき、炊飯を炊くときに

お願い

レンジ で調理するときは角皿を使用しないでください。

レンジ を長時間使用したあとやオープン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に
置かないでください。

(発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器
をお使いください。)

オーブン・グリルで調理する / 発酵する

付属品

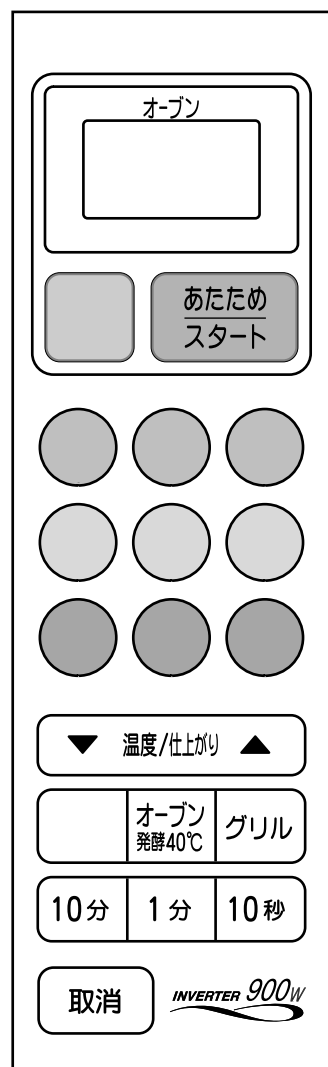


発酵40 は予熱あり（1度押し） 予熱なし（2度押し）のどちらからでも設定できます。

オーブン

予熱なし

/ 発酵する



品番NE-BA230は
本体・操作部の色が
異なります。

1 食品を入れる

2 オーブン予熱なしの場合

オーブン
発酵40℃ を2度押し

3 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押し温度を合わせる

オーブンは40、110～250 の設定が可能です。
40 が発酵の温度です。
(ただし、庫内が約70 以上のときは、電気部品保護のため220 までの設定になります)

オーブン
190℃
角皿

オーブン
40℃
角皿
発酵(40)のとき

4 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる

最大設定時間：120分

オーブン
30分
角皿

5 あたためスタート を押し

庫内灯が点灯。
残り時間が表示。

スタート後、**オーブン** を
押しと3秒間、設定温度を
表示します。

ピピピッ...と5回鳴ったら
できあがり

庫内灯が消灯。
取り出し忘れると、
ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
終了後すぐに電源プラグを抜かないで
ください。
電気部品保護のため約5分間ファンが
回ります。

オーブン

予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン 発酵40℃ を1度押し

2 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押し温度を合わせる

オーブンは、110～250 の設定が可能です。
(ただし、庫内が約70 以上のときは電気部品保護のため
220 までの設定になります。)

オーブン
予熱
190℃

3 あたため スタート を押し

庫内灯が点灯し、予熱が始まる。
予熱時間の目安
150 : 約5分30秒、200 : 約11分、250 : 約20分

オーブン
予熱中
190℃
「」が点滅

スタート後、庫内が110 以上のとき、**オーブン** を
押しと3秒間、現在温度を表示します。
庫内が110 以下のときは現在温度は
表示されません。

現在温度
約
オーブン
予熱中
120℃

ピピピッ...と5回鳴ったら 予熱完了

「予熱完」を表示。
予熱をスタートしてから約48分間保持。

ドアを開けて食品を入れる

オーブン
予熱
完
190℃
「と予熱完」が点滅

4 10分 1分 10秒 を押し時間を合わせる

最大設定時間：120分

オーブン
20分
角皿

5 あたため スタート を押し

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

スタート後、**オーブン** を押しと3秒間、
設定温度を表示します。

ピピピッ...と5回鳴ったら
できあがり

庫内灯が消灯。
取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
電気部品保護のため約5分間ファンが回ります。

次ページへつづく

お願い

オープン 使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
(発泡スチロール製のトレイやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください)

加熱時間を追加したいときは

オープン(予熱なし)機能を使います。

途中で温度を変更したいときは

加熱中に **温度/仕上がり** キーを押して調節します。

お知らせ

発酵について

- ・庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
- ・夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の時間を調節してください。
- また、冬場など室温が低い場合、生地を温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

グリル

1 食品を入れる

2 **グリル** を押す



3 **10分 1分 10秒** を押して時間を合わせる

最大設定時間：30分



4 **あたため スタート** を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

↓
ピッピッ...と5回鳴ったら

できあがり

メニューもくじ

トースト・おもちは、オープンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

■ 焼きもの

マカロニグラタン	34	ハンバーグステーキ	37
冷凍グラタン	34	白身魚のホイル焼き	37
コーンとハムのドリア	35	鶏の照り焼き	38
じゃがいものグラタン	35	スペアリブ	39
ヘルシーフライ(とんかつ)	36	ぶりの照り焼き	39

■ 蒸しもの

茶わん蒸し	40	中華風茶わん蒸し	41
小田巻き蒸し	41		

■ ごはんもの

炊飯(白ごはん)	42	カレーピラフ	43
炊き込みごはん	43	山菜おこわ	43

■ 煮もの・その他のおかず

五目豆	44	キャベツの和風マヨネーズあえ	45
黒豆	44	鶏の酒蒸し	45
かぼちゃの煮もの	45		

■ ソース・ジャム作り

ホワイトソース	46	いちごジャム	46
カスタードクリーム	46		

■ アイデアクッキング

47

■ お菓子・パン・スナック

いちごのショートケーキ	48	焼きいも	53
バターフルーツケーキ	50	バターロール/パンづくりのコツ	54
クッキー	51	ピザ/冷凍ピザ	56
シュークリーム	52	カスタードプディング	57

手動で調理するときの設定時間 58

焼きもの

焼きもののおかずもオーブンで焼き上げることができます。
また、グリルを使うとぶりの照り焼きなども焼けます。



マカロニグラタン

使用キー	8 グラタン
付属品と加熱時間の目安	下段 約22分

材料（4人分）
マカロニ80g
えび8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油少々
塩・こしょう各少々
ホワイトソース(▶46ページ)
.....3カップ
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
.....80g
鶏もも肉(1cmの角切り)
.....1/2枚(100g)
マッシュルーム
（缶詰/薄切り）.....40g
たまねぎ(薄切り) ...中1/2個
白ワイン大さじ2
バター大さじ1
塩、こしょう各少々

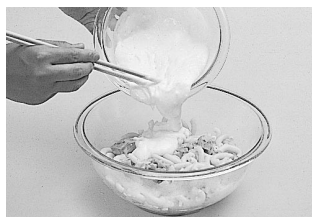
ヒーター加熱

1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器に①を入れ、
ふたをして庫内中央に置く。
レンジ 出力4段階 600W 約6～7分 あたため
スタート



マカロニをゆでる
マカロニをゆでてざるにあげ、
水けをきってサラダ油と塩、
こしょうをふっておきましょう。

2 具をあえる
ホワイトソースを作り、
マカロニと1をホワイトソース
の1/2量であえる。
4等分して皿に入れ、えびを
のせてから残りのソースと
チーズを上にかける。



ホワイトソースをかける前に
えびの他にホタテなどをのせても
おいしくできます。

3 焼く
角皿にのせ庫内下段に入れる。
8 グラタン 押す
「8 グラタン」



焼き足りないときは
「グリル」で様子を見ながら焼いて
ください。
手動のときは
「オープン」220 予熱なし、
約20～25分。

冷凍グラタンは...



「8 グラタン」では調理できません。
2皿(1皿200g)の場合
角皿にのせて下段に入れ、
「オープン」220 予熱なし、
約18～25分焼く。

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱



材料（4人分）
具
冷やごはん400g
たまねぎ(みじん切り) ...1/2個
マッシュルーム(缶詰/薄切り)
.....30g
ハム(1cm角に切る)3枚
トマトケチャップ ...大さじ2 1/2
塩、こしょう各少々
バター大さじ2
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
.....100g
ソース
ホワイトソース(▶46ページ)
.....3カップ
スイートコーン(粒状のもの)
.....100g

使用キー	8 グラタン
付属品と加熱時間の目安	下段 約22分

1 具をいためる
①をバターでいため、②で
味つける。
2 器に入れる
4等分して皿に入れる。
ホワイトソースにスイートコー
ンを加えて混ぜ、上にかける。
さらにチーズをのせる。

3 焼く
角皿にのせ庫内下段に入れる。
8 グラタン 押す
「8 グラタン」

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱



材料（4人分）
具
じゃがいも大2個(400g)
塩、こしょう各少々
バター大さじ1
たまねぎ(薄切り)
.....中1/2個(100g)
バター大さじ2 1/3
ベーコン(1cm幅に切る)3枚
ソース
ホワイトソース(▶46ページ)
.....3カップ
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
.....100g
ベーコンのかわりに、かに(缶詰)
やえびを使ってもよいでしょう。

使用キー	8 グラタン
付属品と加熱時間の目安	下段 約22分

1 じゃがいもをゆでる
じゃがいもを耐熱の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く。
5 根菜 押す
「5 根菜」

じゃがいもの皮をむいて
いちょう切りにし、①を混ぜる。
手動のときは
レンジ 600Wで約8～9分。

2 たまねぎを加熱する
たまねぎを耐熱容器に入れ
バターをのせ、ふたなしで
加熱する。
レンジ 出力4段階 600W 約2分 あたため
スタート

3 具をあえる
1、2とベーコンをホワイト
ソースの1/3量であえ、グラタン
皿に入れ、残りのホワイト
ソースとチーズをかける。
4 焼く
角皿にのせ庫内下段に入れる。
8 グラタン 押す
「8 グラタン」

アドバイス

具が冷めたときは 「レンジ」 600Wであたためてから焼きましょう。
好みの焦げ目をつけて 仕上がりが 強 で濃く、弱 で薄く焼き上がります。
一度に1～4皿まで焼けます。
大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

ヘルシーフライ(とんかつ)

ヒーター加熱

使用キー	オープン 発熱40℃	220
予熱	あり(約15分)	
付属品と 加熱時間の目安	上段	約13～ 18分

材料(4人分)
 豚ヒレ肉12枚(400g)
 (ひと口かつ用)
 塩、こしょう各少々
 ① パン粉50g
 サラダ油大さじ2
 薄力粉適量
 卵適量

1 衣をつくる

直径20cm程度の耐熱皿に
 ①のパン粉を広げサラダ油を
 かけ、混ぜる。
 ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ
出力4段階
600W 約4～5分

途中で3～4回取り出して混ぜ、
 濃いめに色づくまで加熱。



2 オープンを予熱する

予熱時間約15分

オープン
発熱40℃
1度
押す

アドバイス

パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら
 加熱してください。

豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・
 プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ
 同様に焼いてもよいでしょう。



3 衣をつける

肉に塩、こしょうをし、
 薄力粉、溶き卵、1の順に
 衣をつける。

4 焼く

予熱完了後、3を角皿にのせ
 庫内上段に入れる。

予熱
完了後 約13～18分



ハンバーグステーキ

ヒーター加熱



使用キー	オープン 発熱40℃	220
予熱	あり(約15分)	
付属品と 加熱時間の目安	下段	約13～ 18分

1 下ごしらえをする

食パンは細かくちぎり、牛乳に
 ひたす。
 フライパンにバターを熱し、
 たまねぎをきつね色になるまで
 よくいためる。

材料(4人分)

合びき肉400g
 牛乳大さじ1 1/2
 ① 食パン6枚切1/2枚
 卵1個
 塩小さじ1/2
 こしょう、ナツメグ 各少々

たまねぎ(みじん切り)中1個(200g)
 バター大さじ1
 サラダ油適量
 添えもの
 ピーマン、しめじ(いためる) ...適量
 チャービル適量

2 材料を混ぜる

1と①を粘りが出るまでよく
 練り混ぜ、4等分する。

3 オープンを予熱する

予熱時間約15分

オープン
発熱40℃
1度
押す

4 形を整える

手にサラダ油をぬり、生地を
 たたいて空気を抜き、小判形
 にまとめる。

5 焼く

角皿に4の中央を少しくぼませ
 並べる。予熱完了後、
 庫内下段に入れる。

予熱
完了後 約13～18分

アドバイス

たまねぎのいためかたが足りな
 いと、焼き色がつきにくくなり
 ます。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱



材料(4人分)

白身魚(1切れ約80g)4切れ
 塩少々
 ① レモン汁少々
 白ワイン大さじ2
 たまねぎ(薄切り)中1/2個
 大正えび4尾

生しいたけ中4枚
 (適当な大きさに切る)
 バター少々
 アルミホイル(25cm角)4枚
 添えもの
 レモン(半月切り)4切れ

使用キー	オープン 発熱40℃	220
予熱	あり(約15分)	
付属品と 加熱時間の目安	下段	約15～ 20分

1 魚に下味をつける

魚に①をかけ、しばらくおく。
 大正えびは、殻をむき背わたを
 取る。

2 オープンを予熱する

予熱時間約15分

オープン
発熱40℃
1度
押す

3 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを
 置き、魚、えび、しいたけ、
 バターの順にのせて包む。

4 焼く

予熱完了後、3を角皿にのせ、
 庫内下段に入れる。

予熱
完了後 約15～20分

アドバイス

アルミホイルで包むとき、食品
 から出る蒸気が逃げないように
 しっかり口を閉じるとしっとり
 仕上がります。

焼きもの



鶏の照り焼き

使用キー	オープン 発熱40℃	220
予熱	あり(約15分)	
付属品と 加熱時間の目安	上段	約12～ 16分

材料(4人分)
 鶏もも肉(1枚200g).....4枚
 たれ
 しょうゆ.....大さじ4
 みりん、サラダ油.....各大さじ2
 添えもの
 大根など.....各適量

ヒーター加熱

1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

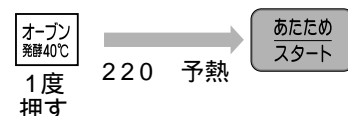


2 たれにつけ込む

たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、30分～1時間つけ込む。
 (長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください)

3 オープンを予熱する

予熱時間約15分



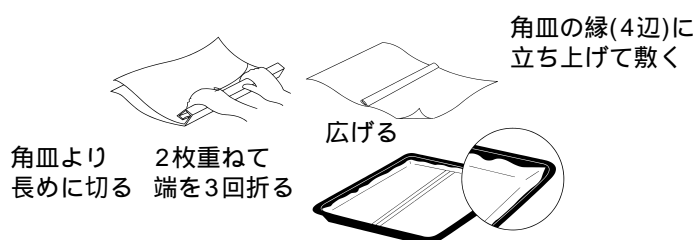
4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。2を袋から取り出し、皮を上にしてのせる。予熱完了後、庫内上段に入れる。



アドバイス

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた



骨つきもも肉の焼きかた
 鶏もも肉(骨つき1本200g)4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。
 鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。

スペアリブ



使用キー	オープン 発熱40℃	220
予熱	あり(約15分)	
付属品と 加熱時間の目安	上段	約18～ 23分

ヒーター加熱

材料(12本分)
 豚肉 スペアリブ.....約900g
 (長さ約10cmのもの12本)
 たれ
 しょうゆ.....大さじ4
 赤ワイン.....大さじ4
 トマトケチャップ.....大さじ2
 ウスターソース.....大さじ4
 サラダ油.....大さじ2
 にんにく(すりおろし).....1片
 練りがらし.....小さじ1
 ナツメグ、こしょう.....各少々
 添えもの
 ミニトマト.....5個
 オレガノ.....少々

1 肉をたれにつけ込む

たれと一緒に、スペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

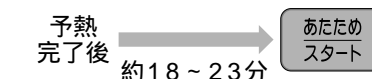
2 オープンを予熱する

予熱時間約15分

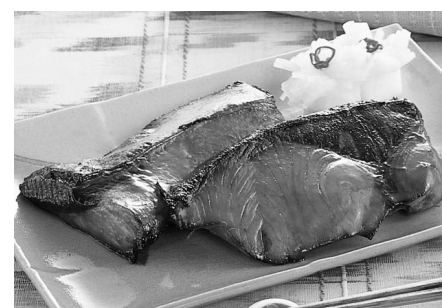



3 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。ビニール袋から出して1を並べ、予熱完了後、庫内上段に入れる。



ぶりの照り焼き



使用キー	グリル
付属品と 加熱時間の目安	 約10～ 上段 15分

ヒーター加熱

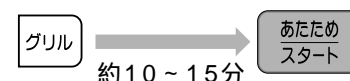
材料(4人分)
 ぶり(1切れ100g).....4切れ
 たれ
 しょうゆ.....大さじ4
 みりん.....大さじ2
 酒.....大さじ1
 砂糖.....小さじ2
 添えもの
 大根(かざり切り).....適量

1 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

2 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。1をのせ、庫内上段に入れる。



アドバイス

照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

焼きもの

蒸しもの

火加減も気にせず、なめらかで
きれいに仕上がります。

使用キー 9 茶わん蒸し

付属品と
加熱時間の目安 なし
約22分30秒



茶わん蒸し

レンジ+ヒーター加熱

材料（4わん分）
卵液
卵M寸3個
だし汁2¹/₂カップ
薄口しょうゆ小さじ³/₄
塩小さじ³/₄
みりん小さじ1
具
鶏ささみ約40g
塩少々
酒大さじ¹/₂
えび4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
干しいたけ2枚
（半分に切り、下味をつける）
かまぼこ4枚
ぎんなん(缶詰)12個



だし汁は塩加減に注意
インスタントのだしには塩味が
含まれています。塩加減によって
固まり具合が違ふことがあるので
注意が必要です。

卵：だし汁＝1：3～4に
卵液が薄すぎると、固まりにくく
なります。
室温状態で加熱する
卵液が室温(約25℃)と違うときには「仕上がり」調節を。
液温が低いとき(約10℃) <強>
高いとき(約40℃) <弱>

- 1 ささみに下味をつけ卵液を作る
ささみの筋を取り4つに切る。
塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせて
こし器でこす。
火通りが悪い具は
あらかじめ加熱しておきま
しょう。
- 2 器に入れて、必ず共ぶたを
する
ささみとその他の具を器に入れ、
卵液を8分目まで注ぎ、共ぶた
をする。

必ず、共ぶたを使う
アルミホイル・ラップは
使用しないでください。



共ぶた

- 3 蒸す（4わんの場合）
器を庫内に置く。
（置きかた ▶41ページ）
9 茶わん蒸し 1度押す → あたため
スタート
「9 茶わん蒸し」
4わんは「9 茶わん蒸し」を
1度押して表示を「9 4碗」に
合わせる。



一度に1～4わんまでできます
3わんのときは（2度押す）
「9 3碗」
2わんのときは（3度押す）
「9 2碗」
1わんのときは（4度押す）
「9 1碗」
に表示を合わせる。

加熱が終わったら
庫内から出し、約5分蒸らす。

追加加熱するときは
「レンジ」150Wで様子を見ながら
加熱してください。

小田巻き蒸し



- 1 うどんに味つけし、卵液を
つくる
うどんにさっと熱湯を通し、
薄口しょうゆをかける。茶わん
蒸しと同じ要領で卵液をつくる。

レンジ+ヒーター加熱

材料（4わん分）
卵液
卵M寸2個
だし汁1¹/₂カップ
塩小さじ¹/₂
薄口しょうゆ小さじ¹/₂
みりん小さじ1

具
うどん160g
薄口しょうゆ小さじ1
鶏ささみ40g
干しいたけ2枚
鳴門(またはかまぼこ)4枚
ぎんなん(缶詰でもよい)8個
ほうれん草(ゆでたもの)40g

- 2 器に具を入れて、共ぶたを
する
ゆでたほうれん草、鶏ささみ、
しいたけ、鳴門、ぎんなんと1
のうどんを器に入れ、卵液を
8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

- 3 蒸す

9 茶わん蒸し 1度押す → あたため
スタート
「9 茶わん蒸し」
4わんは「9 茶わん蒸し」を1度
押して表示を「9 4碗」に合わ
せる。

中華風茶わん蒸し



レンジ+ヒーター加熱

材料（4わん分）
具
①(混ぜる) 豚ひき肉50g
しょうが汁、薄口しょうゆ各小さじ1
酒大さじ1
にんじん(せん切り)40g
生しいたけ(せん切り)2枚
にら(3cmの長さに切る)20g
ゆでたけのこ(せん切り)50g
ごま油大さじ¹/₂

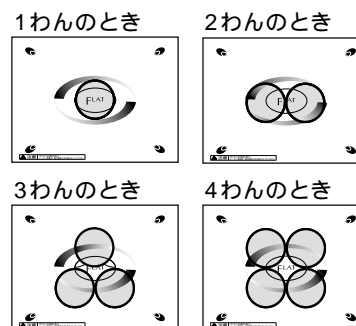
あん
水¹/₂カップ
中華スープの素小さじ¹/₄
薄口しょうゆ小さじ¹/₂
片栗粉(同量の水で溶く)小さじ¹/₂
ごま油小さじ¹/₂
しょうが汁少々
卵液
茶わん蒸し参照
(ただし、だし汁を中華スープに代える)

- 1 卵液をつくる
だし汁のかわりに中華スープ
(市販の中華スープの素を湯で
溶く)で卵液を作る。
- 2 具をいためる
具は、①、にんじん、生しいた
け、にら、ゆでたけのこをごま
油でいためる。
- 3 蒸す
1と2を器に入れ、共ぶたを
して加熱する。
9 茶わん蒸し 1度押す → あたため
スタート
「9 茶わん蒸し」
4わんは「9 茶わん蒸し」を1度
押して表示を「9 4碗」に合わ
せる。

- 4 あんをつくる
なべに湯を沸かし、中華スープ
の素を加えて混ぜる。
薄口しょうゆを加え、片栗粉
でとろみをつける。火を止め、
しょうが汁、ごま油を加え混
ぜ、蒸しあがった茶わん蒸し
にかけ。

容器について

器の大きさ
極端に大きな器や小さな器は避けて
ください。
置きかた
下図の位置に置きます。



ごはんもの

ごはんが足りないときは、電子レンジで手軽に炊き上げましょう。お弁当にも便利です。

炊飯（白ごはん）

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約18分

	精白米	水の量 ml
分量	0.09L (0.5合)	120ml
	0.18L (1合)	210ml

1 米を洗う

米はよく洗ってざるにあげる。水けを切って容器に入れる。容器は別売品のレンジ専用容器「サッと1品パック」をお使いください。

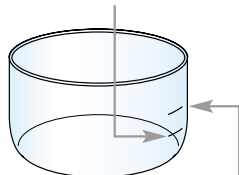


品番：NE-PY1（2個セット）
税別価格：1,000円
（2003年10月現在）
お買い上げの販売店までお申し付けください。

2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

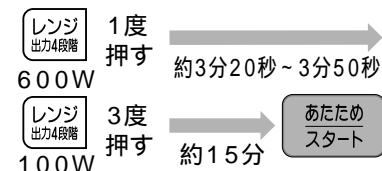
0.09L（0.5合）のときは、この線まで入れる。



0.18L（1合）のときは、この線まで入れる。
水位線は目安です。米の質などにより水の量は多少変わることがあります。加減してください。

3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。0.18L（1合）のときは



加熱後、約5分蒸らす。

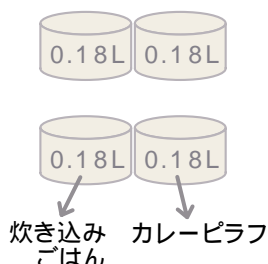
追加熱するときには300Wで様子を見ながら加熱してください。

白ごはんの時間一覧表

0.09L (0.5合)	600W 約2分～ 2分20秒	100W 約15分
0.36L (2合)	600W 約6分～ 7分	150W 約15分

0.36L（2合）炊くときは...
サッと1品パックを2個使用し、0.18L（1合）ずつ入れ炊きます。

違う種類のものも一緒に炊けます。
炊き込みごはん・カレーピラフを0.36L（2合）炊くときも、0.18L（1合）ずつ入れて炊きます。



炊き込みごはん

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約19～22分

炊き込みごはんの時間一覧表

0.09L (0.5合)	600W 約3分	150W 約15分
0.36L (2合)	600W 約8分	150W 約15分



山菜おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約14～16分

材料（4人分）
もち米 0.36L（2合）
だし汁 270ml
塩 少々
① 薄口しょうゆ 小さじ2
酒 大さじ1
山菜（水煮したもの）..... 60g

材料
精白米 0.18L（1合）
だし汁 210ml
鶏もも肉（小さく切る）..... 30g
しょうゆ 小さじ2
① みりん 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
にんじん（せん切り）..... 10g
油揚げ（せん切り）..... 1/3枚
しいたけ（せん切り）..... 1枚
こんにゃく（せん切り）..... 10g

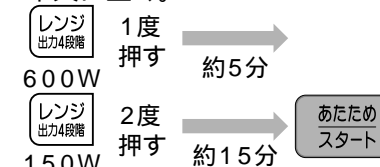
1 鶏肉に①をからませる

2 米をだし汁につける

米は洗ってざるにあげ、水気を切って容器に入れ、だし汁に30分以上つけておく。

3 炊く

具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。



加熱後、混ぜて約5分蒸らす。

1 もち米をだし汁につける

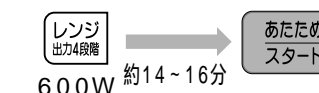
もち米は洗って深めの耐熱容器に入れ、だし汁に30分～1時間つける。

2 具と調味料を加える

1に、水けを切った山菜と①を加える。

3 炊く

ラップまたはふたをして庫内中央に置く。



途中で1～2回取り出し、混ぜる。



具を変えて洋風に カレーピラフ



材料
精白米 0.18L（1合）
牛ひき肉 50g
にんじん（1cm角のうす切り）30g
たまねぎ（1cm角のうす切り）... 30g
ピーマン（1cm角のうす切り）..... 1個
カレー粉 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
コンソメスープ ... 180ml

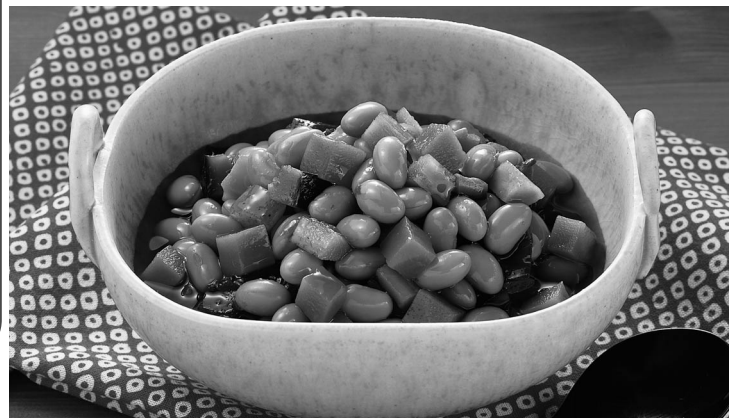
米は水に30分以上つけ、ざるにあげて水けを切る。肉は熱湯をかけてアクを取る。専用容器に水けを切った米と他の材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。炊き込みごはんと同じ要領で炊きます。

4 ふきんをかけて蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

煮もの・その他のおかず

かんたんに **レンジ** を使って
作り置き料理や煮ものなどができます。

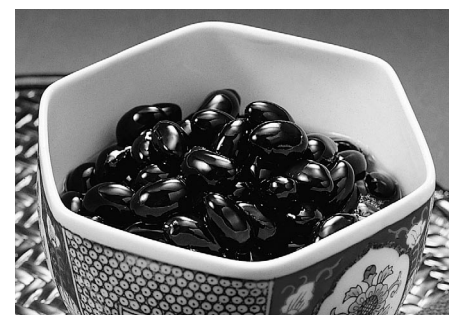


五目豆

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と 加熱時間の目安	なし 約190～250分

材料
大豆1カップ(150g)
砂糖80g
しょうゆ大さじ2½
塩小さじ½
水4カップ
重曹小さじ⅓
昆布10g
にんじん50g
ごぼう50g
こんにゃく¼丁
干しいたけ2枚

黒豆



使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と 加熱時間の目安	なし 約190～250分

材料
黒豆1カップ(140g)
砂糖100g
塩小さじ¼
重曹小さじ⅓
しょうゆ大さじ1½
水3½カップ

レンジ加熱

- 調味液に一晩つける
深めの耐熱容器に洗った大豆と①を入れ、一晩おく。
- 具の下ごしらえをする
にんじん、ごぼうは大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干しいたけはもどして1cmの角切りにする。

- 煮こむ
1に2の具を入れ硫酸紙(グラシン紙)の落としふたとふたをして庫内中央に置く。
レンジ 出力4段階 1度押す 約13分
レンジ 出力4段階 2度押す 約180～240分
あたためスタート

レンジ加熱

- 黒豆を洗う
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。
- 調味液に一晩つける
深めの耐熱容器に黒豆と①を入れ、一晩おく。割れた豆は取り除く。
- 煮こむ
2に硫酸紙(グラシン紙)の落としふたと、ふたをして、庫内中央に置く。



アドバイス

黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。金属製の落としふたは避け、容器よりひと回り小さく切り、数か所に小さな穴をあけた硫酸紙(グラシン紙)などを用います。大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは **レンジ** 600Wから **レンジ** 150Wの連動調理をします。(連動調理の操作 ▶29ページ)

かぼちゃの煮もの



使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と 加熱時間の目安	なし 約16～17分

材料(2人分)
かぼちゃ300g
(4cmのくし形にする)
砂糖大さじ2
薄口しょうゆ大さじ2
みりん大さじ1
水160ml
①

レンジ加熱

- 煮る
深めの耐熱容器にかぼちゃの皮を上に入れて①を加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。
レンジ 出力4段階 1度押す 約6～7分
600W
レンジ 出力4段階 2度押す 約10分
あたためスタート
150W

キャベツの和風マヨネーズあえ



使用キー	3 葉菜
付属品と 加熱時間の目安	なし 約1分30秒

材料(2人分)
キャベツ(3cmの角切り).....100g
たまねぎ(薄切り).....30g
薄切りハム20g
(適当な大きさに切る)
ごまマヨネーズ
すりごま(白)大さじ1
マヨネーズ大さじ1
薄口しょうゆ.....大さじ½

レンジ加熱

- 野菜をゆでる
キャベツとたまねぎは、一緒にラップでつつみ耐熱の平皿にのせ、庫内中央に置く。
3 葉菜 押す
「3 葉菜」
- あえる
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせごまマヨネーズであえる。

手動のときは
レンジ 600Wで約1分30秒

鶏の酒蒸し



使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と 加熱時間の目安	なし 約4～5分

材料(2人分)
鶏もも肉(1枚200g).....1枚
塩、酒少々
しょうが(薄切り)適量
ねぎ(薄切り)適量
①

レンジ加熱

- 酒蒸しにする
1に①のをせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 出力4段階 約4～5分
あたためスタート
600W
- 盛りつける
鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に盛りつけ、お好みの中華たれをかける。

- 下ごしらえをする
鶏肉の皮を、フォークでところどころついて、穴をあける。軽く塩をふり、耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。



煮もの・
その他のおかず

ソース・ジャム作り

鍋で作ると焦げついて失敗しがちなソースやジャムも、電子レンジなら上手に仕上がります。つきっきりで混ぜなくてもいいから、とってもラクラク！

レンジ加熱



ホワイトソース

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分30秒

材料(3カップ分：グラタン4皿分)
薄力粉 50g
バター 50g
牛乳 3カップ
塩・こしょう 少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 → あたためスタート
600W 約1分30秒

2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加えふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 → あたためスタート
600W 約8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

材料	分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉		15g	30g
バター		15g	30g
牛乳(カップ)		1	2
塩、こしょう		少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W		約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W		約5分	約7分



カスタードクリーム

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分～6分30秒

材料(シュークリーム18個分)
牛乳 2カップ
薄力粉 大さじ2
① コーンスターチ 大さじ1～2
砂糖 50～80g
卵黄 4個
② バター 大さじ2
③ バニラエッセンス 少々
ラム酒 小さじ1

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱性容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 → あたためスタート
600W 約2～3分

2 粉に牛乳を加える

①を合わせて、ふるいにかけてものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 → あたためスタート
600W 約3～4分

途中で2～3回取り出し混ぜる。

4 香り風味をつける

3に②を手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



いちごジャム

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料
いちご(へたをとる) 300g
① 砂糖 150g
② レモン汁 小さじ2
サラダ油 1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱性容器に入れ、①を全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力4段階 → あたためスタート
600W 約14分

途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス

レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。アイスクリームやヨーグルトに添えて。いちごをキウイに代えてもOK。ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

使用キー

レンジ
出力4段階

付属品

なし



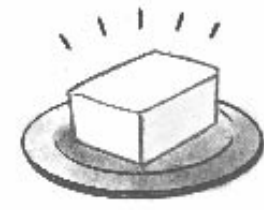
パン粉作り・お菓子の乾燥

パン粉づくり

固くなった食パンをミキサーで細かく砕き、皿に広げる。ふたなしで、庫内中央に置く。1カップ(50g)につき、レンジ 600Wで途中2～3回混ぜながら約2～3分加熱。紙に移して冷やす。

お菓子の乾燥

皿に重ならないように広げ、ふたなしで庫内中央に置く。レンジ 600Wで様子を見ながら加熱。しばらくすると、パリッと乾燥します。



豆腐の水切り

揚げものやいためものに使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁(約300g)につき、レンジ 300Wで約4～5分加熱。ふきんで水けをふき取る。



にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、レンジ 300Wで約20秒加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。



アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム(約200～500ml)は、ふたを取り、庫内中央に置く。温度/仕上がり キーで -10 または -5 に合わせ あたため/スタート キーを押す。スプーンが入る状態にします。



バター・チョコを溶かす

バター

容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき、レンジ 600Wで約40秒加熱。バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

チョコレート

容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。レンジ 300Wで約1分加熱。固さは牛乳の量で調節を。



干しいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。干しいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。レンジ 600Wで様子を見ながら約20～30秒加熱。もどし汁はだし汁に。

お菓子・パン・スナック

上下ヒーターで上手に焼き上げます。



いちごのショートケーキ(共立て)

ヒーター加熱

使用キー	10 スポンジケーキ
付属品と加熱時間の目安	下段 約47分

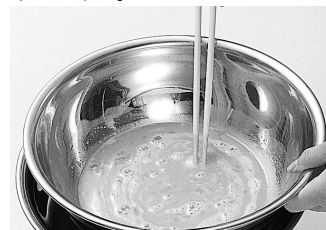
材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
 スポンジケーキ生地
 卵.....M寸3個(180g)
 砂糖(ふるう).....90g
 薄力粉(ふるう).....90g
 ① 牛乳.....小さじ2
 バター.....15g
 バニラエッセンス.....少々
 (またはバニラオイル)
 ホイップクリーム
 生クリーム.....1カップ
 ② 砂糖.....大さじ2~3
 バニラエッセンス.....少々
 シロップ
 ③ 砂糖.....大さじ2
 水.....大さじ4
 (合わせて レンジ 600Wで
 約30秒加熱)
 ブランデー(③と合わせる)
大さじ2
 飾り
 いちご(縦半分に切る).....6個
 硫酸紙(グラシン紙).....1枚

下準備

ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙(グラシン紙)を敷く。薄力粉・砂糖はふるっておく。

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする

卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたかく感じる程度(約40)で取り出す。



2 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。



コツ

ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で約1~2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす

深めの耐熱容器に①を入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

レンジ 出力4段階 600W 約30~50秒



4 薄力粉を加える

2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。



コツ

生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

5 バターを加える

4に人肌より熱めの3をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。



6 型に流し入れる

5を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)

コツ

ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

7 空気を抜く

6をトントンとたたいて空気を抜く。



8 焼く

角皿にのせて下段に入れる。

10 スポンジケーキ 押す

「10 スポンジケーキ」



竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。



9 型から抜く

型ごと20~30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にして網にのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。



10 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながらかき立て、トロリとしたら②を加え、ツノが立つまで泡立てる。



11 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。



コツ

焼き足りないときは
オープン 150 予熱なしで様子を見ながら焼いてください。
 紙型を使うときは
オープン 150 予熱ありで約35~45分焼いてください。

手動のときの加熱時間一覧表

型(直径)	キー	予熱	時間
15cm			約25~30分
18~19cm	オープン	あり	約30~40分
21cm	150		約40~50分
24cm			約40~50分

150 予熱時間 約5分30秒

サイズ別分量と加熱時間の目安(自動「10 スポンジケーキ」使用)


材料	直径	15cm	18~19cm	21cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖		50g	90g	120g
薄力粉		50g	90g	120g
牛乳		大さじ1 1/2	小さじ2	大さじ1
バター		10g	15g	20g
加熱時間の目安		約37分	約47分	約50分
仕上がり		<弱>	<標準>	<強>

15cm、21cmのケーキを焼くときは **温度/仕上がり** キーで15cmは<弱>に、21cmは<強>に合わせて焼いてください。



バターフルーツケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃	160
予熱	あり(約6分30秒)	
付属品と 加熱時間の目安		約55～ 65分 下段

材料
(約20×10cmの金属製パウンド型1個分)
バター(室温にもどしておく)...120g
砂糖(ふるう)...120g
卵.....M寸3個(180g)
ラム酒.....小さじ1
① 薄力粉.....200g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
(合わせてふるう)
硫酸紙(グラシン紙).....1枚
フルーツ(それぞれ1個分)
レーズン・チェリー・オレンジ
ピール.....100g
(細かく刻み、ラム酒
大さじ1につけておく)
牛乳.....大さじ1 1/2
レモン汁...大さじ1(約1/2個分)
レモンの皮(すりおろす)
.....約1/4個分
バナナ.....1本(100g)
(皮をむき3～5mmの輪切りに
してレモン汁を少々かける)
オレンジの皮(すりおろす)
.....約1個分
オレンジ果肉.....1/2個分
(袋から出し、5mm程度に
切る)

下準備

パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙(グラシン紙)を敷いておく。

1 オープンを予熱する

予熱時間約6分30秒



2 バターと砂糖を練る

ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

3 卵、フルーツを加える

ときほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツを加える。

アドバイス

バターが固く練りにくいときは、**温度/仕上がり** キーで20 に合わせて **あたため/スタート** キーで加熱しましょう。
2個までなら1個分と同じ温度、時間で焼くことができます。
様子を見ながら焼いてください。
ドライフルーツの代わりに、バナナやオレンジを入れてバナナケーキやオレンジケーキが作れます。

クッキー

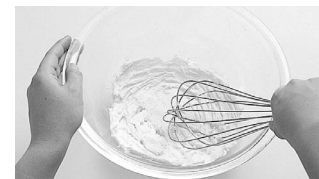
ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃	170
予熱	あり(約8分)	
付属品と 加熱時間の目安		約14～ 16分 上段

材料(約16個・角皿1皿分)
バター.....40g
砂糖(ふるう).....40g
卵.....M寸1 1/2個
バニラエッセンス
(またはバニラオイル)...少々
薄力粉.....80g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さによく混ぜる。



2 卵を加え、混ぜる

1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。

ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

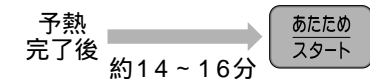
4 オープンを予熱する。

予熱時間約8分



5 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
3を16等分して同じ大きさに丸め、等間隔に並べる。
手などで押さえて5mm位の厚さにのばす。
予熱完了後、庫内上段に入れる。



いろんなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて...

チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(20～30g位)などお好みのものを加えて。粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。スプーンですくい、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ

生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
市販の生地を使うときは種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

お菓子・パン
・スナック



シュークリーム

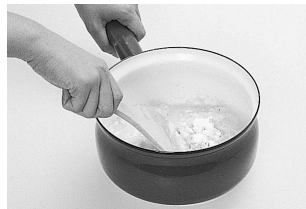
ヒーター加熱

使用キー	オープン 発酵40℃	190
予熱	あり(約9分30秒)	
付属品と 加熱時間の目安		約33～ 下段 38分

材料(9個・角皿1皿分)
シュー皮
① バター(1cm角に切り、
室温にもどす).....60g
水.....1/2カップ
薄力粉(ふるう).....60g
卵(室温にもどしておく)
.....M寸約3個
生地は卵の量で加減して
ください。
中身
カスタードクリーム
(▶46ページ).....適量

1 材料に火を通す

なべに①を入れ、火にかける。
バターが完全に溶けてなべ全体
に泡が出て沸とうしたら火を弱
め、薄力粉を一気に加えてよく
混ぜる。



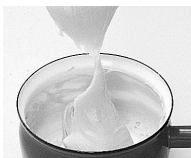
2 混ぜながらさらに加熱する

手早く混ぜながら再び1～2分
中火にかける。バターと粉が
なじみ、透明感が出るくらい
まで、焦がさないよう水分を
飛ばす。



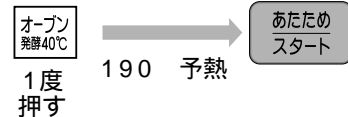
3 溶き卵を加える

火からおろし、
溶き卵を徐々に
加えながらつや
が出るまでよく
混ぜる。木べら
で持ちあげて、生地が帯状にゆ
っくりと落ちるくらいの固さに
なれば卵を加えるのをやめる。
(コツ参照▶53ページ)



4 オープンを予熱する

予熱時間約9分30秒



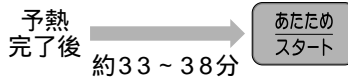
5 絞り出す

角皿にアルミホイルを敷く。
絞り出し袋で直径4cmに絞り
出す。



6 焼く

5の表面に霧を吹く。
予熱完了後、庫内下段に入れる。



7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミ
ホイルからはずして冷ます。
上から1/3に切り込みを入れ、
クリームを詰める。



コツ

粉を入れるタイミングは
水とバターが沸とうし、なべ全体
に泡が出たとき一気に入れます。
沸とうが足りないと、粉、水、
バターがよくまざり合わず、
ふくらみが悪くなります。
手早く混ぜる
粉を加えたら、なべ底に貼りつい
た生地がつりとはがれるように
なるまでよく混ぜます。
混ぜかたが足りないとふくらみが
悪くなります。
溶き卵を加えるときは
生地を木べらで持ち上げて、帯状
にゆっくりと落ちるくらいの固さ
になれば卵を加えるのをやめます。
(卵が残ることもあります。)
ドアは開けない
焼き上がるまでに開けると、
庫内の温度が下がり、ふくらまな
くなってしまいます。
すぐに焼かない生地は
乾燥してふくらみが悪くならない
ように、ラップをするか、絞り
出し袋に入れます。

焼きいも

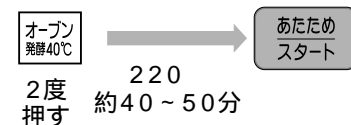
ヒーター加熱

1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けを
ふき取り、フォークで穴をと
ころどころあける。

2 焼く

角皿にのせて庫内下段に入れる。



使用キー	オープン 発酵40℃	220
予熱	なし	
付属品と 加熱時間の目安		約40～ 下段 50分

材料(4本・1皿分)
さつまいも
(1本約200～250gの細いもの) ... 4本

電子レンジで作るシュー種

レンジ加熱

使用キー	レンジ 出力4段階
付属品	なし

電子レンジで簡単に作れます。(9個・角皿1皿分)

- 耐熱性の深めのボールにバター60gと水1/2カップを入れ、ふたをし
て庫内中央に置き、レンジ 600Wで約3分～3分30秒加熱し、
十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えて
さらによく混ぜる。
- ふたなしでレンジ 600Wで途中約3回混ぜながら約3分加熱し、
よく混ぜる。溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなる
まで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。
(加える卵は3個分が目安です。)
- オープン 190 予熱ありで約30～35分焼きます。
(予熱時間約9分30秒)

コツ

卵は入れすぎないで
なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひ
とかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安
です。
ボールは大きめのものを
バターと水が沸とうするためと、卵が混ぜやすいためです。
ハンドミキサーで溶き卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使ってもよいでしょう。



バターロール

ヒーター加熱

発酵		焼き上げ	
使用キー	オープン 発酵40℃	使用キー	オープン 発酵40℃
1次	約40～60分	予熱	あり(約9分30秒)
2次	約20～40分	付属品と 加熱時間の目安	約17～ 22分
		下段	

材料(9個・角皿1皿分)
 強力粉(ふるう).....210g
 ドライイースト小さじ1
 (予備発酵不要のもの)
 砂糖.....25g
 卵.....M寸1/2個
 ④ 塩.....小さじ1/2
 スキムミルク大さじ1
 水.....105～115ml
 バター.....25g
 ドリール
 卵.....1/2個
 塩.....少々

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませインスタントドライイーストと④を入れ、混ぜ合わせて、ひとまとめにする。



2 材料をこねる

1をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようにしてよくこねる。



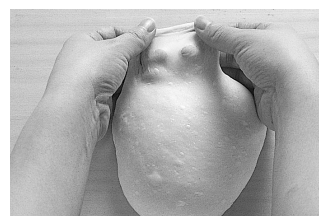
3 バターを加えてさらにこねる

2をたたきつけては、こね、バターを2回に分けて加えてさらにこねる。生地をその都度変え、充分たたきつける。(約10分)



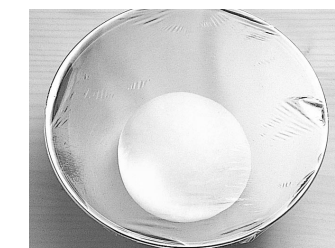
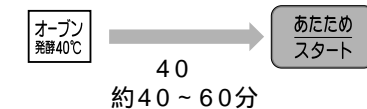
4 生地を丸める

指が透けて見えるくらいに生地が薄くのびれば、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。



5 1次発酵させる

ボールにラップをし、角皿にのせ、下段に入れる。

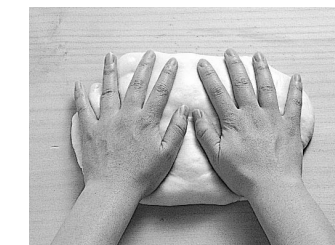


6 フィンガーテストをする

生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。指穴がそのまま残ればよい。発酵終了時の生地の温度は約30～35℃が目安です。(「パンづくりのコツ」▶54ページ)

7 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえてガス抜きをする。



8 ベンチタイム

包丁かスケッパーで生地を使って9個(1個約43g)に分けて丸め、固く絞ったぬれぶきをかけ、15～20分休ませる。



9 生地をのばす

生地を水滴形にし、めん棒でのばして細長い三角形にする。



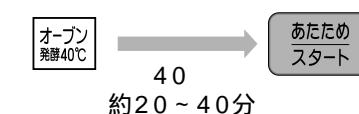
10 成形する

生地の端を手前に引っ張る感じにくるくる巻く。薄く油をぬった角皿に並べる。



11 2次発酵させる

生地と庫内に霧を吹き、庫内下段に入れる。



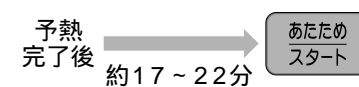
12 オープンを予熱する

発酵終了後、生地を取り出す。予熱時間約9分30秒



13 焼き上げる

生地の表面にドリールをぬる。予熱完了後、庫内下段に入れる。



パンづくりのコツ

上手に作るポイントは、イーストの温度管理と充分なこね上げ、最適な発酵です。

発酵のポイント

発酵時間は、季節や室温、生地のこね上げ温度・容器の質などによってふくらむ時間が変わりますので、様子を見ながら加減してください。冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。また室温でのベンチタイムやオープンの予熱をしているときは固く絞ったぬれぶきをかけて生地の乾燥に気を付けましょう。

こね上げ温度が大切です

発酵に最適な温度は36～37℃、こね上げの最適な温度は27～28℃です。生地をこねるときは、この温度に保つことが大切です。

生地温が高い場合
ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて材料を冷やしながらこねます。



生地温が低い場合
湯せんにしてこねます。



フィンガーテストについて

1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

発酵良好

生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。

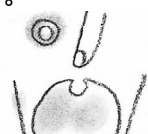
発酵不足

生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。(固く、重いパンになります)

発酵しすぎ

周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。(パサついたパンになります)

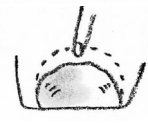
失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。



ガス抜きします。



1次発酵の時間を追加してください。



室温や生地のねり上げ温度が高いと(約35℃以上)発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。



ピザ

ヒーター加熱

発酵	
使用キー	オープン 発酵40℃ 40
時間	約20～30分
焼き上げ	
使用キー	オープン 発酵40℃ 220
予熱	あり(約15分)
付属品と加熱時間の目安	下段 約13～18分

材料(25cm角1枚分)
生地

- 薄力粉200g
ドライイースト
(予備発酵不要のもの)
.....小さじ1強
④ スkimミルク小さじ2
塩小さじ²/₃
砂糖大さじ1強
バター(室温にもどす).....16g
ぬるま湯(約40℃) ...100～110ml
具
たまねぎ(薄切り)中1個
マッシュルーム(缶詰/薄切り) ...100g
サラミソーセージ(薄切り) ...16枚
ピーマン(薄切り)2個
ナチュラルチーズ(細かく刻む) ...150g
ピザソース(又はケチャップ) ...適量
サラダ油少々

1 材料を混ぜる

ボールに④、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

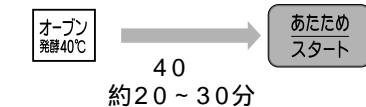
2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいににとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



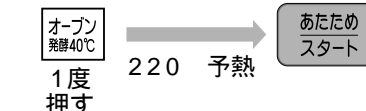
3 発酵させる

油をぬったボールに2を入れてラップでおおい、角皿にのせ庫内下段に入れる。



4 オープンを予熱する

予熱時間約15分



5 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、25cm角位の大きさにめん棒でのばし、サラダ油を薄くぬった角皿に移し、形を整える。

6 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。



7 焼く

6を庫内下段に入れる。



アドバイス

薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。



焼くときに角皿にオープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

冷凍ピザは...

市販のピザ、直径約15cm(1枚)の場合

- 1 ピザを角皿にのせる。
- 2 オープン 220℃、予熱なし、下段で、約12～17分焼く。

カスタードプディング

ヒーター加熱



使用キー	オープン 発酵40℃ 150
予熱	あり(約5分30秒)
付属品と加熱時間の目安	下段 約30～40分

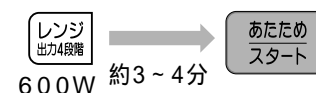
材料

(約90ml金属製プリン型9個分)
カラメルソース

- ④ 砂糖40g
水大さじ1
水大さじ1
卵液
牛乳2¹/₂カップ
砂糖85g
卵M寸4個
バニラエッセンス少々
バター少々

1 カラメルソースを作る

④を耐熱性のガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



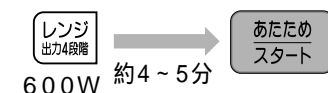
様子を見ながら加熱。あめ色になったら残りの水(大さじ1)を加え、手早く混ぜて冷ます。(水を入れたときはじくので気を付けて)

2 プリン型に入れる

型に薄くバターをぬり、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ¹/₂ずつ入れる。

3 卵液を作る

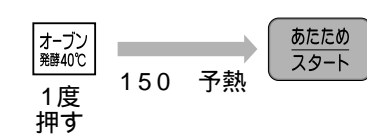
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



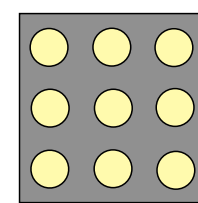
砂糖が溶けるまで加熱する。ボールに卵を溶きほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

4 オープンを予熱し、焼く

予熱時間約5分30秒



3にバニラエッセンスを加え、2の型に静かに流し入れる。角皿に並べ、約50℃のぬるま湯を角皿に約1cmの高さまで(約3カップ)注ぐ。予熱完了後、庫内下段に入れる。



予熱完了後 約30～40分

竹串を刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

お願い

「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で

水を入れたとき、はじけるので気を付けて。ミトンなどをお使いください。

耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますのでご注意ください。

アドバイス

大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くなります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。角皿にキッチンペーパーを重ねないように敷きつめ、湯を注いでからプリン型を置くと、型がすべりません。プディングがあたためられは柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で充分冷やしてから型から出します。ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約1分20秒	－
	チャーハン	1人分(250g)	約2分40秒	－
	どんぶりもの	1人分 (300～400g)	約3～5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	－
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒～3分	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	－
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	－
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約1分	－
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分30秒	－
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	－
炒めもの	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3分	－
	しゅうまい	10個(150g)	約1分30秒	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約1分	有
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約40秒	－
	バターロール	1個(40g)	約10～20秒	－
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約2分	－
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分20秒	－
	お酒	1杯(180ml)	約1分10秒	－
その他	さくらんぼ	1枚(35g)	約30秒	－
	お弁当	約500g	約1分30秒～2分	－
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	－

いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。
3個(150g)で約40秒～1分です。
パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)の
ときの時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
ピラフ (バラバラのもの)	1袋(250g)	約4分30秒～5分	有
カレー・シチュー	1人分(200g)	約3分30秒～4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4～5分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約3～4分	有
しゅうまい	15個(220g)	約5分	有
肉まん	1個(80g)	約1分40秒～2分	有
あんまん	1個(80g)	約1分30秒	有
肉だんご (甘酢あんかけ)	1袋(100g)	約3～4分	有
フライ (揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分30秒～2分	－
ホットケーキ	1枚(60g)	約1分	－
パン(バターロール)	1個(30g)	約30秒	－
ミックスベジタブル	100g	約2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒	有
さといも	100g	約3分～3分30秒	有

あんまんなは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱。
あんの方が先に熱くなるのでご注意ください。

電子レンジ調理（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9～11分	－
薄切り肉	300g	約8～10分	－
厚切り肉	200g	約6～8分	－
鶏もも肉(骨なし)	200g	約6～7分	－
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7～8分	－
えび	10尾 (約200g)	約4～6分	－
いか(ロール)	100g	約2～4分	－
まぐろ(ブロック)	200g	約5～7分	－
一尾魚	1尾(約300g)	約6～8分	－
切り身魚	1切れ (約100g)	約3～4分	－

冷凍庫から出して時間のたったもの
(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約3分	－	要
キャベツ	100g	約1分	－	－
小松菜	200g	約3分	－	要
青梗菜	200g	約3分	－	要
もやし	100g	約1分20秒	－	－
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒	－	要
なす	100g	約1分20秒	要	要
ブロッコリー	100g	約1分40秒	要	要
さやいんげん	100g	約2分30秒	－	要
かぼちゃ	200g	約3分30秒	－	－
じゃがいも	1個(150g)	約5分	－	－
さつまいも	1本(200g)	約4分30秒	－	－
さといも	5個(200g)	約4分30秒	－	－
にんじん	100g	約2分	－	－

アク抜き...加熱前塩水につける。
色止め...加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分30秒	－
さやいんげん	100g	約1分30秒～2分	－

あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍し
てください。
大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにし
て、解凍できたものから取り出します。

オープン料理

種類	メニュー名	標準 分量	付属品と 棚位置	予熱	設定 時間	オープン	備考
焼きもの	焼き豚(肩ロース)	400g ×2個	角皿下段	有	200	約40～50分	アルミホイル を敷く
	ベーコンポテト	150g ×4個	角皿下段	－	220	約40～60分	-
お菓子	スイートポテト	12個	角皿上段	有	220	約12～17分	-
	アップルパイ (直径21cm金属製パイ皿)	1個	角皿下段	有	210	約30～40分	-
	シフォンケーキ(直径16cm)	1個	角皿下段	有	170	約25～35分	アルミ製型を 使用してください
	マドレーヌ(直径9cm型)	9個	角皿下段	有	180	約20～25分	-
	ロールケーキ	1枚	角皿上段	有	170	約17～22分	-

オープン予熱時間：170 約8分 180 約8分30秒 200 約11分 210 約12分30秒
220 約15分 250 約20分

グリル

メニュー名	標準 分量	付属品と棚位置	設定 時間	グリル	備考
やきとり	12本	角皿上段	約12～17分		アルミホイル を敷く
さばの塩焼き	約80g ×4切れ	角皿上段	約12～17分		アルミホイル を敷く

「オープン料理」「グリル」の作り方は掲載していません。上の表を参考にお手持ちの料理本で作ってください。

お料理がうまくできないときは

あたため / スタート

食品があたたまらない	食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれているませんか。
あたため / スタート キーで食品をあたためても熱くならない	陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 冷凍と冷蔵・室温の食品と一緒にあたためると上手に仕上がりません。 冷凍カレーは あたため / スタート キーではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
あたため / スタート キーであたためると熱すぎる	あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
汁ものをあたためると熱いところとぬるいところがある	加熱後に混ぜます。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 たれは加熱後にかけましょう。
いためものをあたためると乾燥する	加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない	重ならないように平らに並べてください。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

1、2 解凍

食品が煮えた	食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ラップなどの包装を取りはずしてください。 全解凍の場合は形状・開始温度によっては煮えることがあります。
--------	--

3～5 葉菜・果花菜・根菜

野菜をゆでるとうまくできない	野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。必ず耐熱性のお皿にのせ、ラップして加熱してください。 100g未満の野菜は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどは加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 さといも、人参、大根は 弱 に合わせてください。

6 牛乳

熱くなりすぎて飲めない	6 牛乳 キーを使用しましたか。 あたため / スタート キーでは熱くなります。 容器に少ししか入れないと沸騰する場合があります。 容器の8分めまで牛乳を入れてください。 分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上の方と下の方では温度が違う	加熱後はよく混ぜましょう。

お酒

あたためかたがわからない	あたため / スタート 、 6 牛乳 キーではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせてあたためます。(▶58ページ)
--------------	---

8 グラタン

焼け色が濃い・薄い	温度 / 仕上がり キーで焼け色の調節ができます。 濃くしたいときは 強 に、薄くしたいときは 弱 に合わせてください。
-----------	--

9 茶わん蒸し

生っぽいところとできすぎたところが混在する	容器の置きかたがまちがっていませんか。(置きかた ▶41ページ) わん数の設定がまちがっていませんか。(操作のしかた ▶23ページ)
-----------------------	---

10 スポンジケーキ

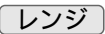

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手くできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。


バターロール





焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が濃い・薄い	生地の発酵は充分にされていますか。発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、焼け色も薄くなります(発酵について ▶54ページ) 発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたときに、ふくらみすぎて濃くなります。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
全く動かない	停電していませんか。 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 電源プラグが抜けていませんか。 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品が全くあたたまらない	表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。  を2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。 
食品の仕上がりがぬるい	電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、ぬるく仕上がります。 そのときは再度あたため直してください。 本体後面の吸気口がふさがれていませんか。取り除いてください。 吸気口がふさがれていると、食品がぬるく仕上がったり、故障の原因になります。
調理中「カチカチ」音がしたり 終了後ファンの回る音をする	電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や、 部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき 火花が出る	金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 庫内の壁に金属(アルミホイル・金串など)が触れていませんか。 付属品の角皿を使用していませんか。
電子レンジ調理のとき「ジージー」 と音がする	電子レンジの電源の部品が動作する音です。 故障ではありません。
煙やいやな臭いが出た	初めて使ったときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。 気になるときは脱臭をしてください。(▶64ページ) 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。 ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが 故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近く になっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ低い温度の部分がある場合は設定温度近くを表示し、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認した後  を押し、再度設定してください。

症状	調べるところ
	電気部品の温度が高いときに表示します。 庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量をいれて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして  を押してから再度操作してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 表示が消えるまでドアを開けて待つか、  を押してから 手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い上げの販売店へご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

- 故障状況
- 製品名(オープンレンジ)
- 品番(NE-A230/NE-BA230)
- お買い上げ日(年月日)

 保証書に記入してあります。

次の表示が出たときにはコンセントから電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。





お手入れのしかた

本体部・ドア部



イラストは実物と若干異なります。

ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤(中性)をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

吸気口(▶10ページ)についたほこりなどは

乾いた布で定期的に取り除く。(性能を維持するため)

庫内底面

汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。特にオープン調理の前には、庫内をきれいにふきとってから調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。底面のガラスが割れる恐れがあります。

庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、においが気になるときは脱臭してください。

汚れをふき取った後、**オープン** 予熱なし250 で20分に設定してください。

庫内が約70 以上のときは電気部品保護のため220 までの設定になります。

220 設定時も20分に合わせます。



庫内底面のひどい汚れは、クリームクレンザーを付けたナイロンたわしで汚れをこすり取り、ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

付属品：角皿

使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取ります。

金属たわしなどは傷がつく恐れがあるため、なるべく使わないでください。



お願い

洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れないでください。

(故障の原因になります)

シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)を使わないでください。

(傷・変形・変色の原因になります)

庫内を強くこすらないでください。フッ素コートが、はがれる原因になります。

特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。(庫内底面のみクリームクレンザーが使えます)

付属品を乱暴に扱わないでください。(変形・割れの原因になります)

警告

本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



感電・やけど・けがをすることがあります。
電源プラグを抜く

保証とアフターサービス

よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れ・付属品などのご相談は...
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は...

修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！

使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

補修用性能部品の保有期間

当社は、このオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

60～63ページに従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

保証期間中は

保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご連絡いただきたい内容	
品名	オープンレンジ
品番	NE - A230 / NE - BA230
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に

修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料：診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代：修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料：製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

お料理に関するご相談は

エレック 料理 110番へ

オープンレンジのお料理に関するご相談に応じます

受付曜日 月・木・金（祝祭日は休み）

受付時間 10時～17時

札幌 ☎（011）221-2322

仙台 ☎（022）223-8090

東京 ☎（03）5473-8700

新潟 ☎（025）249-8090

名古屋 ☎（052）953-3248

金沢 ☎（076）232-8090

大阪 ☎（06）6345-8090

高松 ☎（087）823-2655

広島 ☎（082）542-7144

福岡 ☎（092）411-7800

FAXでのお問い合わせもできます。

FAX（0743）56-5966

電話で回答いたしますので、
必ず電話番号をお書き添え
ください。